JULIA M. BUSCH

LIFTING FACIAL NATURAL

Acasă sau oriunde, fără durere, liftingul facial în mod natural, pentru femei și bărbați, dă rezultate excepționale!

Aldo Press

Scopul acestei cărți este de a educa și de a distra. Intenția acestei cărți nu este de a servi unui program de autotratare a unor probleme medicale. Problemele medicale trebuie supuse atenției unui medic. Orice aplicare a conceptelor și/sau a informațiilor conținute în această carte este făcută pe riscul și la alegerea cititorului.

Cum să folosiți această carte

Răsfoiți-o mai întâi și observați compartimentarea. Programul total de relaxare și reîntinerire include totul, de la masajul cefei și al creștetului capului până la liftingul facial și la punctele esențiale ale corpului. Dacă îl practicați în întregime, veți observa imediat rezultatele.

Liftingul facial își face efectele cel mai bine atunci când se efectuează mai întâi masajul cefei și al creștetului capului. Cei care fac lifting de moment pot alege doar punctele de pe față și de pe gât așa cum sunt descrise în partea dedicată liftingului facial. Pentru cei foarte ocupați care nu pot aloca douăzeci și ceva de minute o dată, liftingul facial poate fi împărțit și practicat în mai multe secțiuni în timpul zilei. Puteți face exercițiile în timp ce stați la rând la alimentara, când vorbiți la telefon, la birou, în sala de clasă, când vă plimbați câinele, în dormitor sau în sala de consiliu – toate mișcările sunt din cele mai obișnuite. Nimeni nu va observa.

Miniliftingul a fost inclus pentru zonele mai dificile care necesită puțin mai multă convingere. Poate fi făcut la început sau mai târziu oricât de repede.

După ce ați răsfoit cartea, luați-o de la început și nu săriți nici un amănunt. Când predau, încerc mereu să prezint noțiunile într-o manieră practică și condensată fără să irosesc nici un cuvânt. În această carte, voi sunteți ghidați pas cu pas pentru a avea o piele tânără și strălucitoare.

CE SPUN RECENZIILE

„Aceasta este o carte pe care veți dori
să o cumpărați și să o folosiți!"
Cleo Chaffin, *New Book Reviews*

„Mai bun decât bisturiul... direct, sensibil și la îndemână."
Marilis Hornidge, *Book Bag*

„Proiectată pentru stilul nostru de viață rapid...
explicațiile sunt simple, clare, directe."
Centralia sentinel

„Explică cum să... te relaxezi, răsfeți, în mod natural,
cum să reîntinerești prin lifting facial nechirurgical."
Frederick Newspost

„Am 60 de ani... aveam bărbie dublă, obraji căzuți, dar de
când practic liftingul facial pe cale naturală au dispărut...
Sfătuiesc pe toți cititorii să înceapă chiar de azi.
Veți fi surprinși de rezultate."
Louise G. Clark, *InnerSelf*

„Julia Busch, 60 de ani, arată cu nici o zi în plus, de 25."
Martin Merzer, *The Miami Herald*

Secretul de a arăta mai tânăr

Dragă cititorule,

Felicitări pentru hotărârea ta de a arunca o provocare îmbătrânirii. Ai făcut un pas important către siguranță socială și respect față de propria persoană, ca să nu mai vorbim de satisfacția de a rămâne tânăr și plăcerea de a fi tânăr.

Recent, vărul unei prietene a întrebat: „Cum de nu mai îmbătrânește deloc Julia?" Prietena mea a răspuns: „Vei afla în curând." Se referea la toate cunoștințele pe care le ții în mână.

Când veți practica activitățile de reîntinerire din această carte, veți simți prin corpul vostru cum curg licorile tinereții, iar entuziasmul vă va crește pe măsură ce visurile voastre devin realitate. Le veți vedea cum se reflectă din oglindă, din ochii admirativi ai familiei și ai prietenilor și din ochii invidioși ai unor cunoștințe. Veți fi încântați că anii se scurg, iar fața voastră strălucește. Dacă nu aveți riduri, iar pielea este netedă, o veți putea menține așa cu acest program.

Pentru a vă oferi cel mai bun format posibil, sunt prezentate alături ilustrații și informații clare, directe și logice. Foarte curând veți fi îndemânatici în a practica liftingul, oricând, oriunde – toate mișcările se încadrează în activitatea de fiecare zi.

Veți fi încântați de tehnică, de program și mai ales de rezultate. Sunt foarte interesată de progresele pe care le faceți, de sugestii și de alte idei despre antiîmbătrânire. Vă rog să mă anunțați.

Cu sinceritate, Julia M. Busch

Despre autoare

Născută în 1940, Julia are peste 60 de ani, dar nu vrea să îmbătrânească cu grație. Prima ei dragoste a fost arta, studiind canto și opera la Julliard School of Music, iar apoi sculptura și istoria artei la Universitatea din Miami, Florida și la Universitatea Columbia.

A predat desenul și compoziția la Universitatea din Miami și studii umanitare la Miami Dade Community College. În anii 1970 a scris *A decade of sculpture: the media of the 1960s,* acum o carte de referință. Doamna Busch a scris și pentru *Art journal* și *Ideas magazine.* A predat desenul, sculptura și pictura și în același timp a făcut cercetări de tratamente plastice ca o formă de artă, contribuind la cărți pe acest subiect. Mereu interesată de sănătate, starea de bine și frumusețe, Julia studiază acest domeniu de la începutul anilor 1970, mai recent colaborând la revista *Lets live* și *Inner Self.* A obținut o diplomă în aromoterapie și a fost coprezentatoarea emisiunii „Youthfully yours" la Talk America pentru a împărtăși tuturor informații despre acest domeniu și despre prelungirea tinereții. Scriind pentru toate vârstele, domna Busch se ocupă de „ridurile din interior" în *Tânăr cu adevărat,* iar în *Tratează-ți fața ca pe o salată* prezintă măști, uleiuri, modalități speciale de îngrijire holistică pentru toate tipurile de piele.

„Atât de multe poți face pentru a-ți menține vitalitatea mintală, fizică și emoțională“, spune ea. „Tinerețea cere doar puțin efort.“

Mulțumiri

Pentru eforturile voastre din acest proiect, mulțumesc:

Lui Hollye Davidson pentru sprijinul practic și creativ.

Lui Scherley Busch Photography, Inc., Miami, Florida, pentru fotografiile dinamice și sensibile.

Lui Rhondda Edmiston, al cărui design grafic original a fost tradus în formatul actual, și lui Bonnie Bennett și Angela Lovett de la Mixed Medeia Graphic Studio, Miami, Florida.

Lui Shirlee Dreyer și lui Wally Engelhard de la Engelhard Printing, Miami, pentru munca meticuloasă și entuziastă.

Lui LynnWhittick pentru editatul plin de răbdare. Lui Gary Winer pentru prelucrarea computerizată plină de răbdare și de grație.

Lui Bernie Sachs, Jan Nathan, Ben Woodworth, Greg Godeck pentru sfaturile practice prețioase.

A fost plăcerea mea

Mamei mele, care arată ca un suflu primăvăratic, lui Holle, care este un suflu primăvăratic, și tuturor celor care vor să arate tineri la orice vârstă.

1. Doamnelor și domnilor

Nu fiți surprinși dacă în următoarea lună veți fi acuzați că ați făcut operație estetică. Asemenea schimbări radicale pot apărea pe fața voastră fără durere, fără cicatrici, fără convalescență. Aveți nevoie doar de mâinile voastre și de informațiile din aceste pagini. Întreaga procedură este atât de ușoară și ia atât de puțin timp, încât e greu să crezi că are efect cu adevărat.

Dacă ați început să observați riduri fine, ele pot fi încă eliminate. Dacă fața a început să se lase, pielea și mușchii pot deveni mai fermi. Dacă ridurile sunt adânci, va trece un timp puțin mai lung, dar cu siguranță veți vedea rezultatele. Și, chiar dacă pielea vă este încă tânără, o puteți menține așa în aceast mod.

Când am început ritualul pe care o să vi-l dezvălui și vouă, mi s-au întâmplat lucruri uimitoare. Din prima zi, am văzut cum fața mea se relaxează și începe să strălucească. După patru zile, prietenele apropiate au observat că obrajii mei au devenit rotunzi, iar pielea din jurul ochilor s-a netezit. Conturul frunții arăta așa cum îmi amintesc că era cu zece ani în urmă. Acele „pete maronii" au început să se decoloreze. Pielea mea a devenit mai moale și mai catifelată. Nu doar că ridurile erau mai ușoa-

re, ele au început chiar să dispară. Și când am văzut cum anii pleacă departe, am început să fiu entuziasmată. Viața mea s-a schimbat. Am devenit mai încrezătoare, mai expansivă, chiar am început o campanie de publicare, Anti-Aging Press, astfel încât am putut să răspândesc vestea cea bună: *nu trebuie să arăți bătrân sau să îmbătrânești.* Iar acum secretul meu va fi și al vostru.

Veți rămâne fermi în convingerea noastră care e a tinereții, în care suntem cu toții judecați după aparența pe o piață care să fie competitivă la orice vârstă.

Veți începe un program care vă va schimba atitudinea față de întregul proces de îmbătrânire, program care vă va schimba viața. Bogat la origine, programul are la bază arta vindecării prin acupunctură din misterioasa Chină veche, tehnica de presopunctură Shiatsu din Japonia, manipularea Do-In din est și masajul neuromuscular din vest. Deși pare foarte complex, este foarte ușor de practicat și acționează foarte repede.

În programul nostru, foarte simplu, veți folosi apăsarea degetului aplicată pe anumite zone. Aceste zone sunt numite puncte de presiune. Când un punct este apăsat, el trimite un mesaj printr-o linie invizibilă numită meridian. Meridianul acționează foarte asemănător cu o linie telefonică, transmițând mesaje de reîntinerire în tot corpul. Există multe puncte dè presiune și multe meridiane care formează un adevărat sistem-rețea.

Unele puncte sunt localizate pe față și pe cap. Altele pe corp. Dar fiecare are o funcție specifică, și atunci când presați un punct de pe față s-ar putea să simțiți o senzație în altă parte a corpului. Presiunea adecvată pe punctele corecte poate echilibra energia și reîntineri fața și corpul.

Din momentul când ați început programul liftingului facial în mod natural, veți descoperi că durerile de cap au dispărut, digestia s-a îmbunătățit, energia a crescut, capacitatea voastră de a vă descurca cu stresul a sporit, iar tonusul general al corpului și funcționarea acestuia sunt mult mai bune.

Luxul de care nu dispunem mereu este timpul, așa că programul este condensat. O cantitate minimă de lectură vă oferă avantajul tuturor informațiilor necesare pentru îmbunătățirea funcțiilor organismului. Informațiile pot fi citite doar o dată și tehnica va fi învățată. Totul este clar și prezentat logic, astfel încât după două sau trei ședințe ritualul va deveni a doua voastră natură.

Este atât de simplu, de fapt, că veți putea să efectuați lifting folosind doar un deget când vă plimbați câinele, când așteptați la semafor, vorbiți la telefon, la masă sau în pauza de cafea, chiar și la serviciu sau într-un loc public.

Așadar, sunteți pregătiți? Trebuie doar să mai știți două lucruri pentru a desăvârși liftingul facial. Unul este locul punctelor de presare. Celălalt este cum să le atingeți și cum să le apăsați. Ambele sunt foarte importante.

2. Cum să atingeți

Când atingeți un punct de presare veți atinge doar cu buricul degetelor sau al degetului mare. Nu există o regulă clară. Folosiți degetul care vă e mai comod.

Apăsați până simțiți atingerea buricului degetului

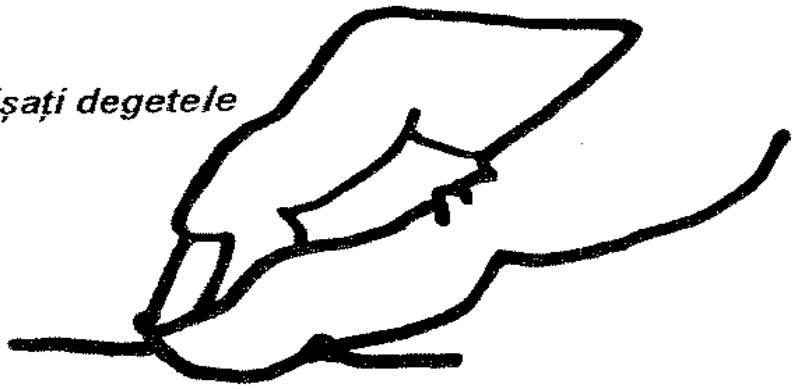
Buricul degetului este acea zonă de contact cu hârtia atunci când se ia amprenta papilară. Exersați acum rotind degetele, inclusiv degetul mare, pe o bucată de hârtie sau pe piele, până simțiți buricul degetului.

Dacă degetul arătător este mai slab sau aveți nevoie de o apăsare suplimentară pentru anumite puncte, dublați apăsarea prin încrucișarea degetelor.

Așezați buricul degetului mijlociu peste unghia degetului arătător. Veți descoperi că asta vă va da mai multă forță de apăsare și ajutor. Încercați să vă dublați forța degetelor, păstrând buricul degetului arătător în contact cu

pielea. Dacă unghiile vă sunt prea lungi, folosiți încheietura degetelor, dar foarte atent, din moment ce este mai puțin sensibilă decât vârful degetului.

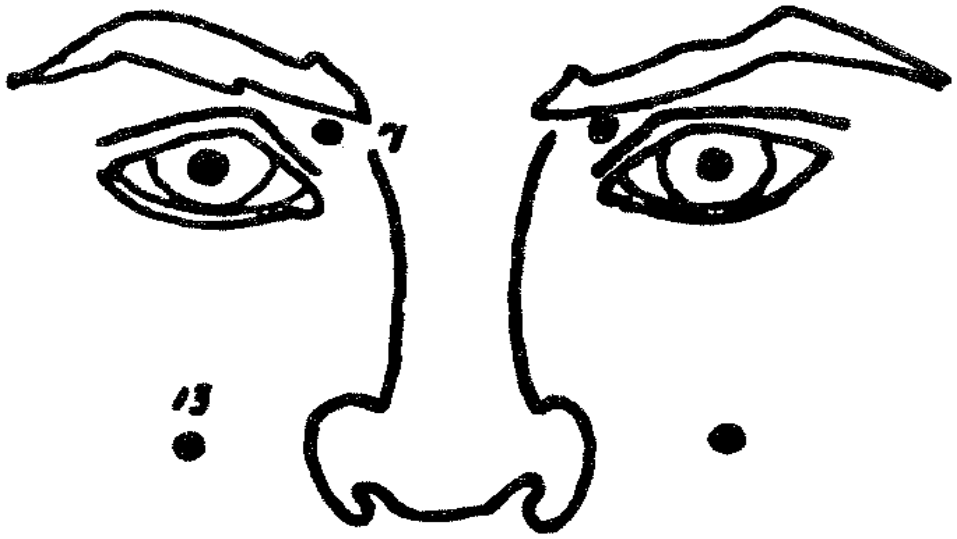
Încrucișați degetele



Când apăsați, gândiți-vă la degete ca la extensii ale brațelor, la brațe ca la extensii ale corpului. Când apăsați, apăsați deci cu tot corpul. Nu înseamnă să apăsați puternic, ci mai degrabă cu substanță, din centrul sau din miezul corpului vostru. Exersați acum apăsarea.

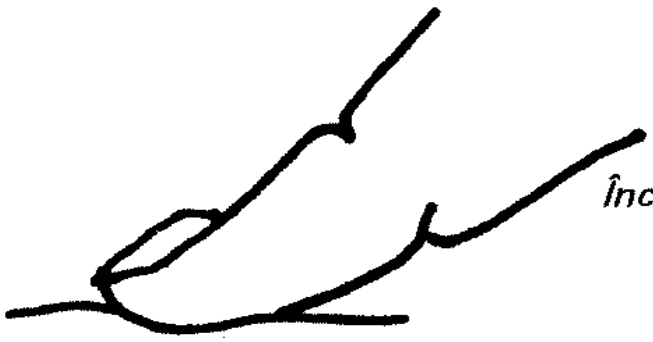
3. Unde să atingeți

Punctele de presare sunt ca niște mici nasturi magici care sunt găsiți cu ușurință. Se resimt ca niște mici cupe, crestături sau adâncituri de sub piele.



Chiar acum, localizați punctul 7 ce se găsește în vârful orbitei lângă nas, chiar sub sprânceană. Degetul mare este cel mai bun în această adâncitură largă. Apăsați cu grijă. Evitați să vă atingeți ochii. Acum localizați punctul 13, o depresiune asemănătoare unei cupe localizată chiar sub centrul ochiului pe o linie, coborând în jos până la nivelul nării.

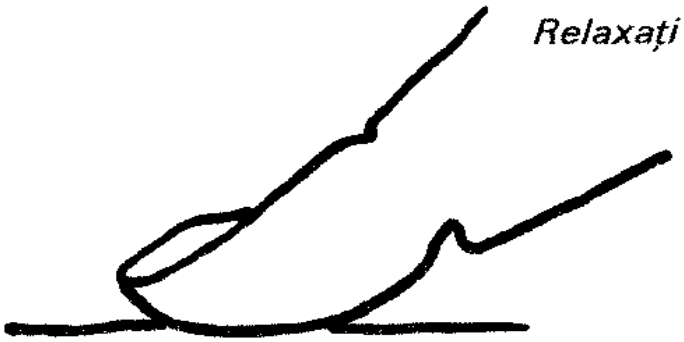
Fiecare punct de presare are o zonă în care degetul vostru se potrivește bine.



Începeți să apăsați ușor

Opriți-vă și țineți apăsat

Relaxați și atingeți



Tehnica de bază

4. Cum să apăsați

Sistemul de acupunctură este bilateral, deci vom stimula puncte identice, simultan, pe ambele părți ale corpului. Ne întoarcem din nou la punctul 13. Vom exersa aici.

Pentru început, atingeți superficial zona cu buricul degetului.

Atenție: Nu atingeți un punct care este iritat, ars de soare sau are o erupție pe el. Evitați zona până când se vindecă.

Dacă punctul 13 este curat, **începeți să apăsați ușor,** crescând treptat presiunea. Nu frecați, și **folosiți doar buricul degetului.** (Nu trebuie să rămână urme ale unghiilor.)

Continuați să apăsați, moale și cu atenție. Când v-ați apropiat treptat la limita dintre apăsarea plăcută și senzația de durere, **STOP! Acum sunteți la maximum de presare. Nu treceți de această intensitate a apăsării.**

Nu vreți să vă provocați durere.

Nu veți întineri mai repede așa.

Veți avea doar o față care reflectă durerea.

Acum, fără să diminuați presiunea, **mențineți maximum de presiune timp de 7 secunde. Numărați 1-2-3-4-5-6-7.**

Notă: Dacă stimulăm punctele de pe gât, presiunea trebuie menținută doar 3 secunde. Dar din moment ce

acum masăm punctul 13, un punct facial, menținem 7 secunde.

Acum, diminuați treptat presiunea până când buricul degetului **abia atinge pielea.** Lăsați degetul acolo **timp de 5 secunde. Numărați 1-2-3-4-5.**

Aceasta este tehnica de bază.

Exersați din nou. Gata? Atingeți ușor pielea. Începeți să apăsați încet și moale. Când ați atins maximum de presiune, ceea ce se întâmplă când senzația plăcută este pe cale să se preschimbe în durere, **STOP!**

Mențineți apăsarea timp de 7 secunde. *Nu diminuați intensitatea prea repede!*

Când degetul atinge din nou ușor suprafața pielii, dați-i voie să se relaxeze acolo pentru încă 5 secunde. Numărați 1-2-3-4-5. Fiecare punct va fi stimulat în felul acesta.

Acum treceți prin întreaga succesiune repetând. Sunt în total trei repetări. Gata?

Contactul ușor... treptat **apăsați... mențineți -2-3-4-5-6-7...** și **atingeți -2-3-4-5.** *A doua oară,* **apăsați... mențineți -2-3-4-5-6-7... relaxați...** și **atingeți -2-3-4-5.** *A treia și ultima oară,* **apăsați... mențineți -2-3-4-5-6-7... relaxați...** și **atingeți -2-3-4-5.** Ați înțeles?

Când apăsați un punct, buricul degetului trebuie să apuce mușchiul de sub piele tot timpul. **Nu frecați niciodată pielea și nu vă provocați durere.**

Țineți minte, din clipa în care degetul atinge un punct de presare, rămâne în contact cu pielea până când succesiunea este completă.

Exersați până când vă acomodați cu tehnica. Este important să știți cum să atingeți și cum sum să apăsați. O

dată ce ați învățat asta, tot ce rămâne de făcut este să vă familiarizați cu fiecare punct în parte.

TEHNICA PE SCURT

a. Când începeți, luați contact ușor cu punctul corect, atingeți doar zona cu buricul degetului.

b. Începeți să apăsați ușor. Treptat, creșteți presiunea. Nu frecați. Procedați cu atenție, blând. Când ajungeți la limita dintre senzația de bine și cea de durere, STOP!

c. Fără a diminua forța cu care apăsați, mențineți această presiune maximă timp de 7 secunde.
Notă: Punctele de pe gât necesită doar 3 secunde.

d. Acum foarte gradat, diminuați presiunea până când buricul degetului doar se odihnește pe piele. Lăsați-l acolo timp de 5 secunde.

e. Repetați punctele b, c, d. Succesiunea include 3 repetări în totalitate înainte de a trece la un alt punct.

5. Începutul ritualului

Întregul program include stimularea cefei și a scalpului, punctele faciale și punctele bonus sau ale corpului. Dintre toate, punctele faciale sunt necesare pentru liftingul facial. Masajul cefei și a scalpului nu este necesar, dar prin el veți obține rezultatul dorit. Punctele bonus sau ale corpului sunt de mare ajutor și au fost folosite tradițional în Orient pentru a trata și a menține pielea. Ar fi bine să treceți prin întregul program cel puțin o dată, astfel încât să puteți înțelege mai bine valoarea unor segmente individuale.

Oricând vă începeți ritualul, frecați-vă mâinile pentru a le încălzi și a le energiza. Această energie va fi transferată de la mâini la punctele de presare.

Starea să fie una de relaxare.

Respirați adânc și ușor.

Dacă e posibil, **încercați să coordonați expirarea când presați și mențineți presiunea maximă,** în special dacă punctul apăsat este sensibil. Când vă masați, vă veți trezi că veți căsca. Este bine. Este foarte bine. Înseamnă că eliberați energia blocată, eliminați congestia din meridiane și restabiliți un flux echilibrat de funcționare a corpului.

Pe măsură ce progresați în program, veți deveni, totodată, mai odihniți, stimulați și reîntineriți.

6. Gâtul și scalpul

MASAJUL SPATELUI GÂTULUI ȘI AL SCALPULUI

Un lux al ultimei relaxări, masajul cefei și al scalpului stimulează circulația necesară către scalp, gât și față, eliberând aceste zone de presiune, tensiune, congestie. Aproape că nimic nu se compară cu senzația de total echilibru și ușurare pe care o oferă acest masaj.

Înainte de a localiza punctele, *nu uitați să:*

1. Vă frecați vioi mâinile de cam 50 de ori pentru a le încălzi și a le energiza.
2. Vă relaxați și să respirați adânc.
3. Încercați să expirați când presați și să mențineți maxima presiune.
4. Mențineți maximum de presiune timp de doar 3 secunde în zona gâtului.
5. Repetați succesiunea de 3 ori pe fiecare punct, degetul menținând contactul cu pielea tot timpul secvenței.
6. Evitați o zonă care este iritată.

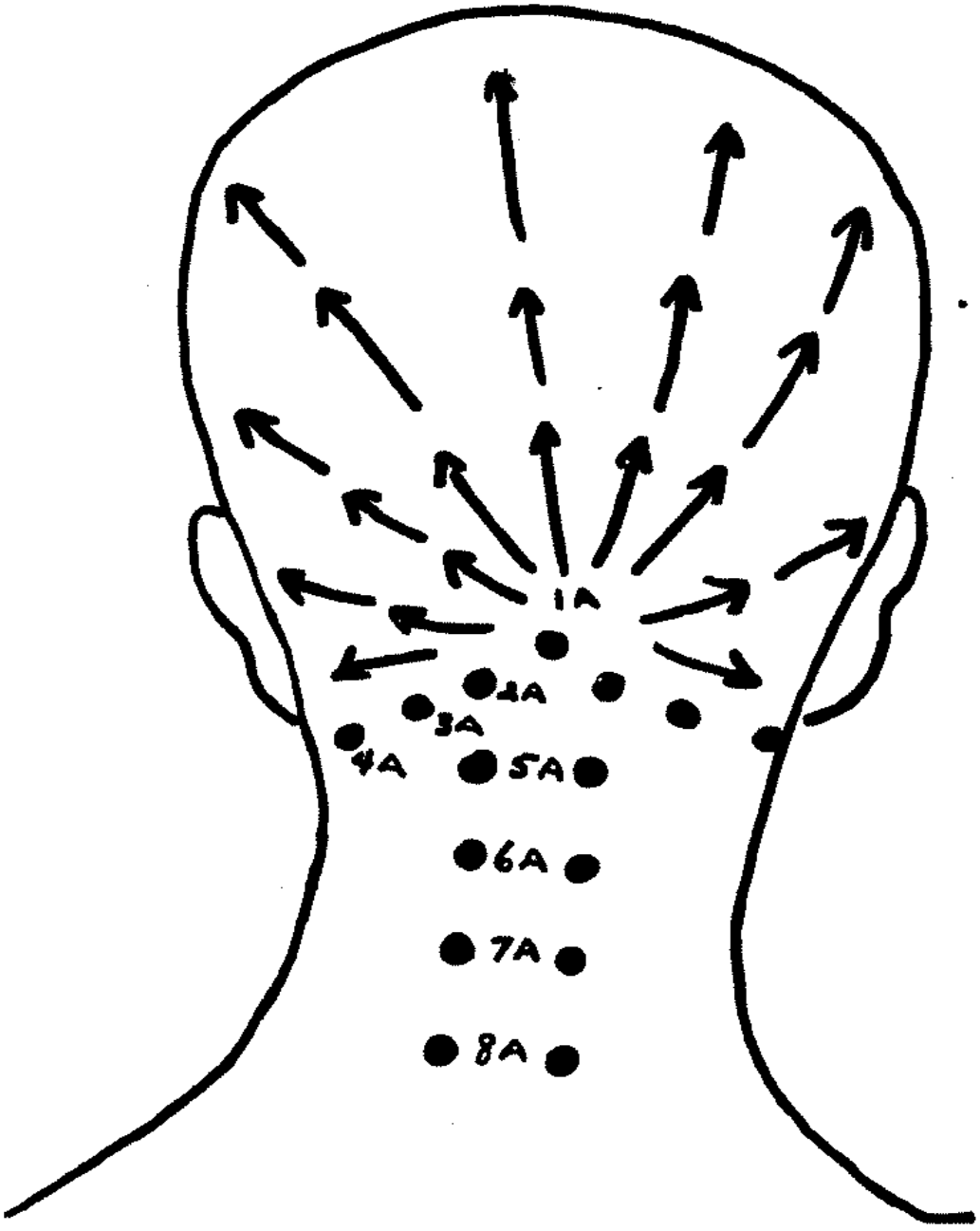
Succesiunea, cu repetări, este următoarea:

Contactați superficial punctul...
Apăsați ușor...
Mențineți -2-3

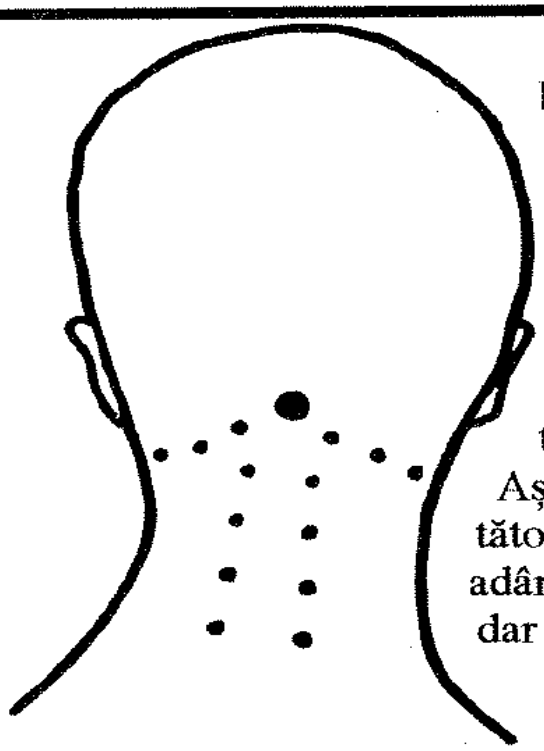
Treptat **descrești**ți...
Și **atingeți doar -2-3-4-5.**

A doua oară,
Apăsați...
Mențineți -2-3...
Descreștiți...
Atingeți doar -2-3-4-5.

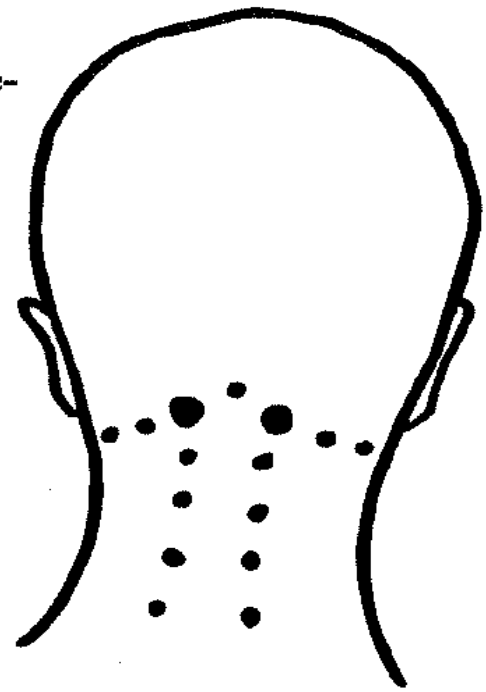
A treia oară și ultima,
Apăsați...
Mențineți -2-3...
Descreștiți...
Atingeți doar -2-3-4-5.



Punctele de pe spatele capului şi al gâtului

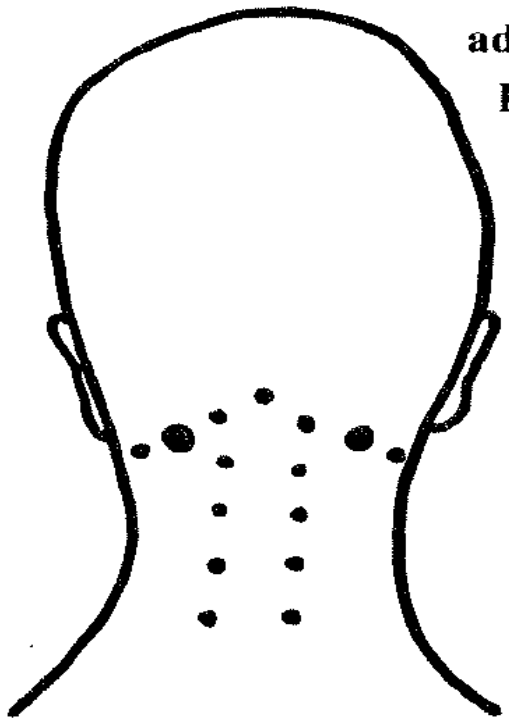


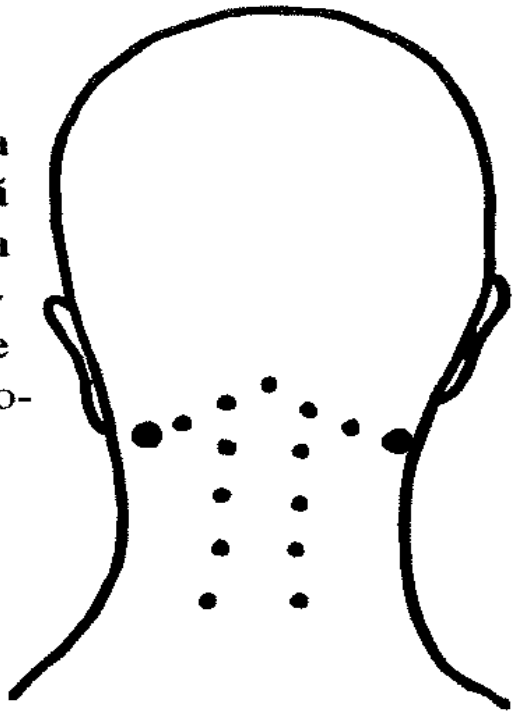
Punctul 1A. **La baza craniului în centru. Simțiți o adâncitură mare.** Este situat chiar peste baza creierului numită medulla. Acest punct poate fi stimulat pentru energizare rapidă. Așezați-vă degetul arătător sau cel mare, în adâncitură, apăsați adânc, dar confortabil



Punctul 2A. **De-desubtul punctului 1A, de o parte și de alta a acestuia, localizat în josul crestei osoase de la baza craniului. Căutați adâncitura**

Punctul 3A. **Este cupa sau adâncitura de lângă punctul 2A pe creasta osoasă de la baza craniului, către urechi**





Punctul 4A. **Cupa sau adâncitura de lângă punctul 3A pe creasta osoasă de la baza craniului foarte aproape de urechi.** Cel mai bine acționează aici degetul cel mare

După masarea punctelor 2A, 3A și 4A, vă veți simți capul mai ușor. În timpul masajului capului, respirația tebuie să rămână puternică.

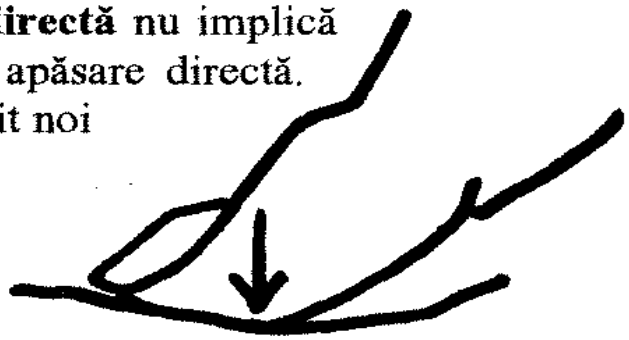
În mișcarea către urechi, punctele de masaj tind să devină mai senzitive. **Deci trebuie să masați aceste puncte fără a provoca durere. Masați cu delicatețe.**

Când faceți aceste mișcări, e de preferat să mișcați degetele circular, sau să le pivotați sau să faceți o mișcare pulsatorie în sus și în jos. Aceste mișcări pot îndepărta, prin masaj, congestia.

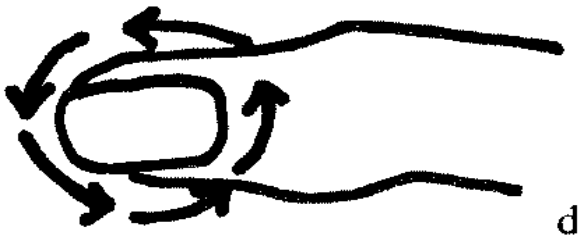
VARIANTE DE MENȚINERE A PRESIUNII MAXIME

În timpul celor 3 sau 7 secunde de menținere a presiunii maxime, puteți opta pentru oricare din cele patru tipuri de manipulări.

1. **Presarea directă** nu implică nici o mișcare, doar apăsare directă. Este ceea ce am folosit noi

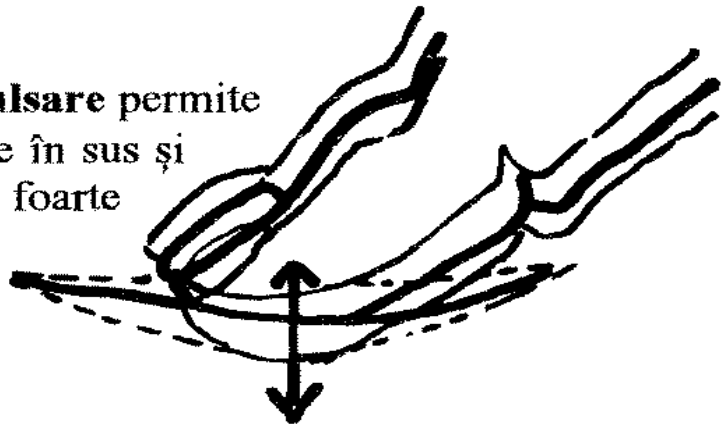


2. **Pivotarea degetului** folosește apăsarea directă în timp ce pivotați ușor buricul degetului. Degetul se mișcă înainte și înapoi *atât cât vă permite pielea.* ***Nu vă întindeți pielea!***



3. **Masajul prin mișcare circulară** implică apăsare directă folosind rotații ale degetului complete, *dar foarte delicate,* în sensul acelor de ceas sau invers

4. **Masajul prin pulsare** permite degetului să pulseze în sus și în jos, modificând foarte puțin intensitatea presiunii de apăsare



Aceste opțiuni sunt exact asta, opțiuni. Apăsarea directă este cea mai simplă și cea mai eficientă, dar dacă vreți să fiți mai creativi sau simțiți că anumite puncte sunt stimulate mai bine prin alt tip de masaj, alegerea vă aparține.

PRACTICAREA OPȚIUNILOR

Revenind la punctul 2A, încercați ***pivotarea degetului*** la presiunea maximă. Gata? Apăsați... **pivotați -2-3...** relaxați... atingeți -2-3-4-5.

A doua oară, apăsați... **pivotați -2-3...** relaxați... atingeți doar -2-3-4-5.

A treia și ultima oară, apăsați... **pivotați -2-3...** relaxați... atingeți -2-3-4-5.

Acum încercați masajul ***prin mișcare circulară*** pe punctul 3A. Gata? Apăsați... **rotiți (în afară) -2-3...** relaxați... atingeți -2-3-4-5.

Din nou, apăsați... **rotiți -2-3...** relaxați... atingeți -2-3-4-5.

Ultima dată, apăsați... **rotiți -2-3...** relaxați... și atingeți -2-3-4-5.

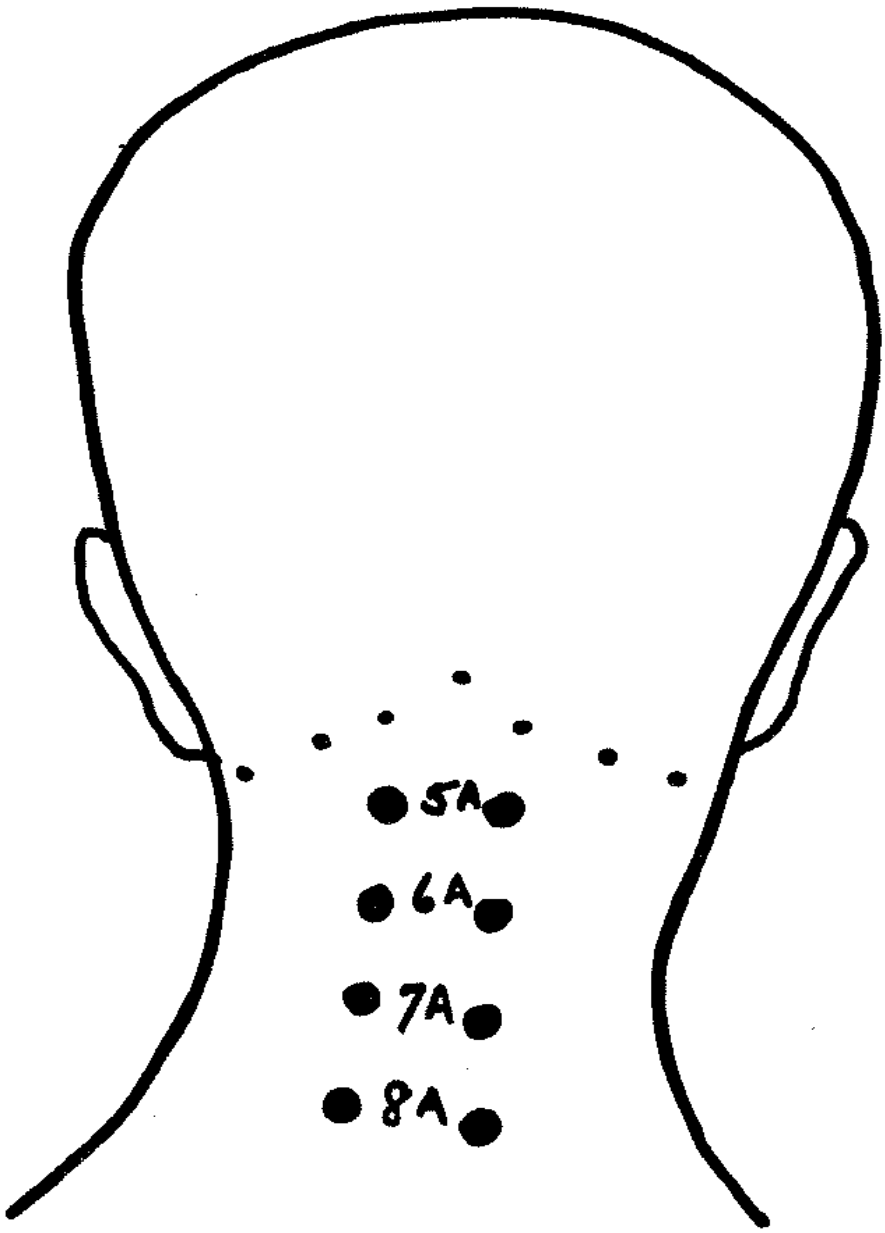
Pulsați asupra punctului 4A. Gata? Apăsați... **pulsați -2-3...** relaxați... atingeți -2-3-4-5.

A doua oară, apăsați... **pulsați -2-3...** relaxați... și atingeți -2-3-4-5.

A treia și ultima oară, apăsați... **pulsați -2-3...** relaxați... și atingeți -2-3-4-5.

Când ați terminat, scuturați-vă mâinile și relaxați-vă brațele. Respirați adânc.

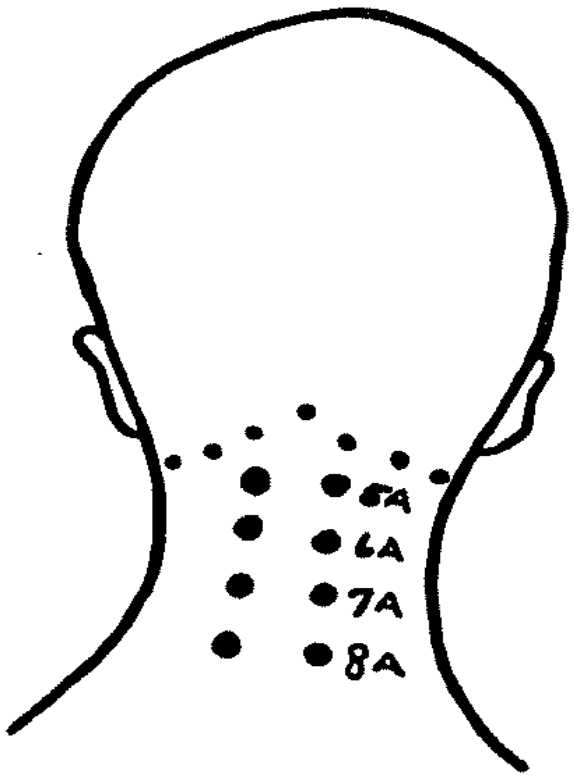
Variantele pot fi folosite asupra punctelor de pe față și corp.



Punctele 5A-8A. Localizate pe spatele gâtului, de o parte și de alta a vertebrelor cervicale

Tehnica va fi puțin diferită în acest caz.

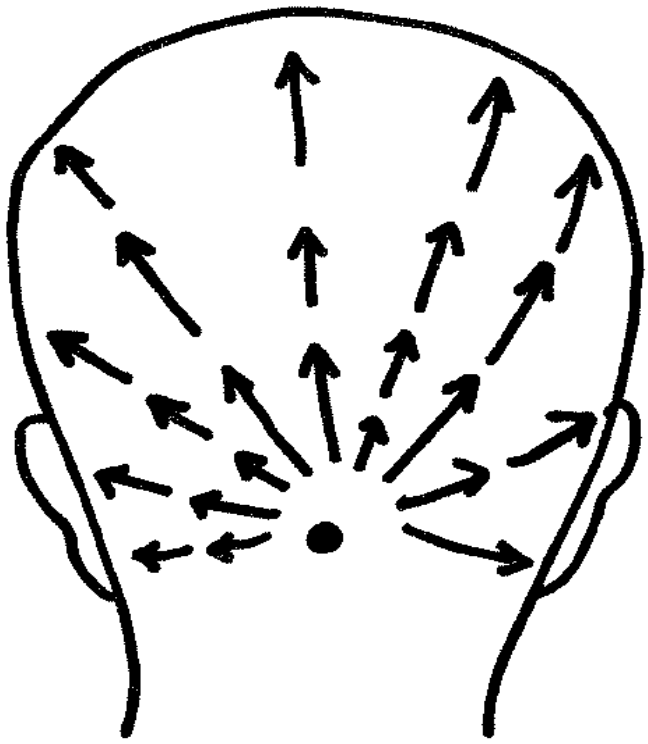
Folosind degetele mari (sau arătătoarele ajutate de mijlocii, prin încrucișare), apăsați fiecare punct, presând simultan ambele degete unul către celălalt. Încercați o dată.



Găsiți ***punctul 5A.*** **Este localizat imediat sub creasta osoasă din zona moale a gâtului de ambele părți ale osului spatelui.** Acum apăsați în interiorul gâtului și totodată spre osul spatelui. Relaxați treptat. Încercați din nou. Apăsați în jos și spre celălalt deget. Ați reușit? Stimulați punctul 5A de încă două ori. Apoi, mutați-vă pe ***punctele 6A, 7A, 8A.*** Fiecare punct să fie stimulat de trei ori. Presiunea maximă să fie menținută timp de 3 secunde.

Când ați terminat, eliberați tensiunea din brațe. Scuturați-vă mâinile. Lăsați capul să vă cadă spre piept. Respirați adânc. Căscați și destindeți-vă. Capul ar trebui să vă fie ușor, gâtul relaxat și plin de căldură.

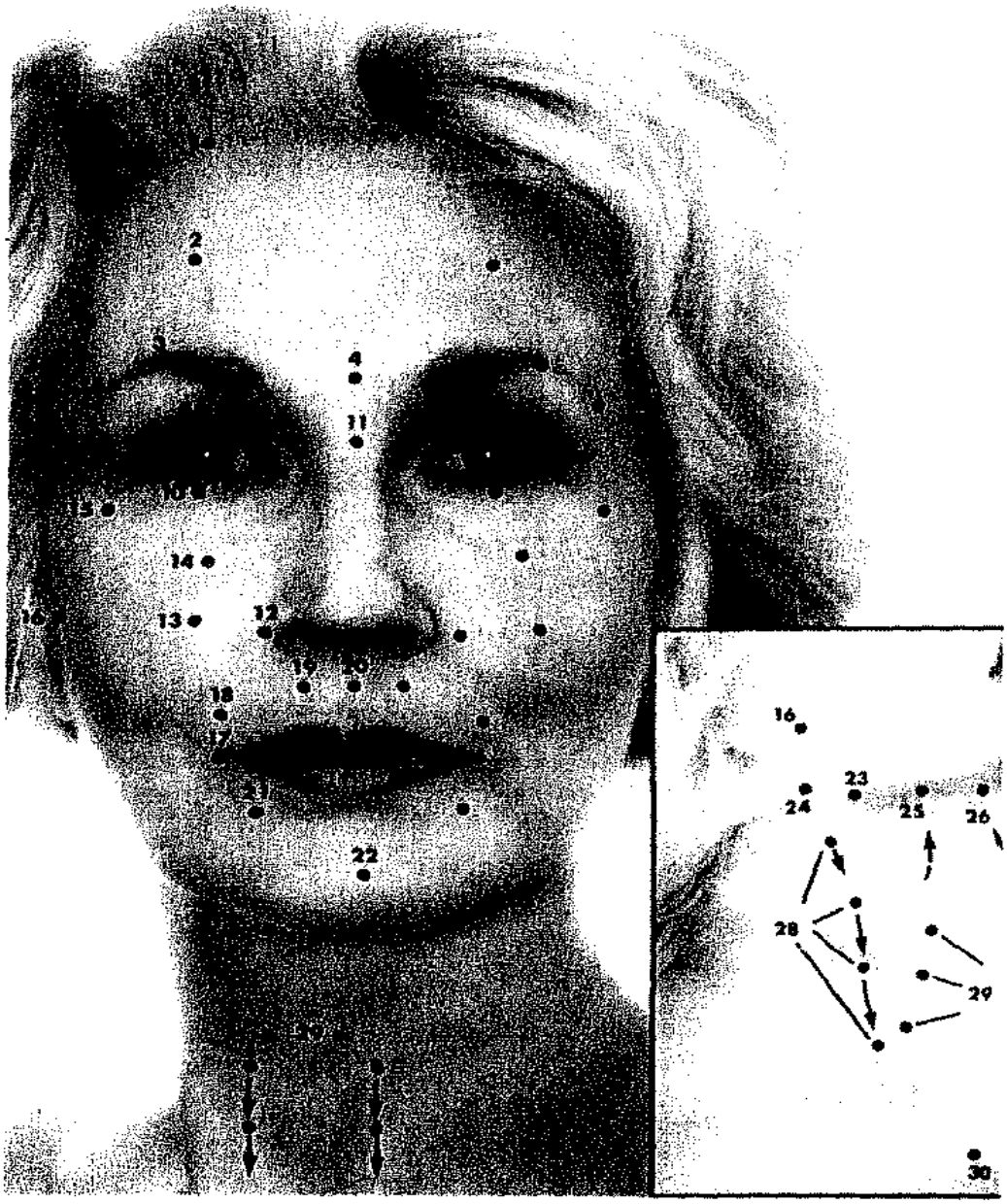
MASAREA SCALPULUI



Reveniți la 1A. Așezați-vă ambele degete mari în adâncitură și agitați-le peste scalp pe sub păr. Acționați asupra scalpului cu buricele tuturor celor zece degete. Masați în cerc, puțin câte puțin spre linia părului. Acordați câteva minute pentru a masa întregul scalp. Masați în spatele urechilor. Respirați adânc.

Relaxați-vă mâinile, brațele și umerii. Simțiți cum se dizolvă toată tensiunea.

LIFTINGUL FACIAL


2
4
11
14
13
12
18
17
22
16
23
24
25
26
28
29
30

7. Liftingul facial

Acum că am stimulat circulația încărcată de la nivelul scalpului și al gâtului, vom deschide poarta către față, care pentru scopul nostru se întinde de la linia părului până la claviculă.

Observați succesiunea numerică de pe harta facială. Formatul este foarte logic. Foarte simplu, începeți de la linia părului, coborâți la sprâncene, înconjurați ochii și acoperiți zona obrajilor, care începe de ambele părți ale nărilor, continuând în sus și în jos, spre urechi. Punctele din zona buzelor vor fi stimulate, mai întâi buza superioară, apoi buza inferioară și bărbia.

Ultimul segment este început din spatele urechilor, continuă sub maxilar și în josul gâtului, dând atenție în special tiroidei, cunoscută ca „locul pielii frumoase". Legenda ne spune că femeile din harem au descoperit că, masând tiroida, își puteau menține tânără foarte mult timp pielea frumoasă pentru care erau invidiate.

Din fața gâtului, ne mutăm în spatele gâtului. Apoi masăm spre umeri... Brațele mi se înmoaie pe măsură ce scriu. Anticiparea numai a relaxării totale este copleșitoare.

Pentru a obține cele mai bune rezultate când practicați acest ritual, urmați succesiunea numerică. Tot liftingul include 30 de puncte. Fiecare punct să fie

stimulat mai puțin de un minut, întregul lifting durând cu puțin peste 20 de minute.

Programul a fost împărțit pe zone. Dacă din anumite motive, nu este posibil să efectuați complet liftingul facial într-o ședință, **puteți lucra în secțiuni,** acordând câteva minute de mai multe ori pe zi.

Vă rog să observați: când începeți prima dată programul, ar fi bine cel puțin o lună să efectuați liftingul o dată complet, zilnic. Apoi, o dată, de două sau de trei ori pe săptămână, în funcție de rezultate, starea pielii și starea sănătății în general. Pentru rezultate mai rapide, includeți mai întâi masajul cefei și al capului, pentru a stimula punctele faciale. De asemenea, oricând este posibil în timpul zilei, includeți punctele bonus ale corpului. Veți descoperi cum după un timp scurt, asemenea spălatului pe dinți, acest program va deveni cea de-a doua natură a voastră.

REGULA CELOR PATRU POUNZI*

Există zone pe față pe care nu veți dori să simțiți durere. Pentru a evita rănirea pielii, **nu depășiți apăsarea de patru pounzi pe fața voastră.**

Un mod simplu de a vă da seama cât înseamnă apăsarea de patru pounzi este să apăsați pe cântarul din baie cu degetul de câteva ori. Când ați reușit să vă dați seama cât trebuie să apăsați, închideți ochii și încercați din nou. Deschideți ochii și verificați. **Înainte de a localiza punctele faciale, nu uitați:**

---

* *pound* (livră) – unitate de măsură pentru greutăți folosită în țările anglo-saxone, de aproximativ 0,5 kg *(n. red.)*.

1. Frecați-vă vioi mâinile de 50 de ori pentru a le încălzi și a le energiza.
2. Relaxați-vă și respirați adânc.
3. Încercați să expirați când apăsați și mențineți presiunea maximă.
4. Mențineți presiunea maximă timp de 7 secunde pe punctele faciale dacă nu se indică altfel.
5. Repetați succesiunea de trei ori pe fiecare punct, iar degetele să mențină contactul cu punctul pe parcursul succesiunii.
6. Evitați orice zonă care este iritată.

Și vă reamintesc din nou succesiunea

Contactați superficial punctul... **apăsați** ușor... **mențineți 2-3-4-5-6-7...** treptat **relaxați...** și **atingeți** doar **2-3-4-5.**

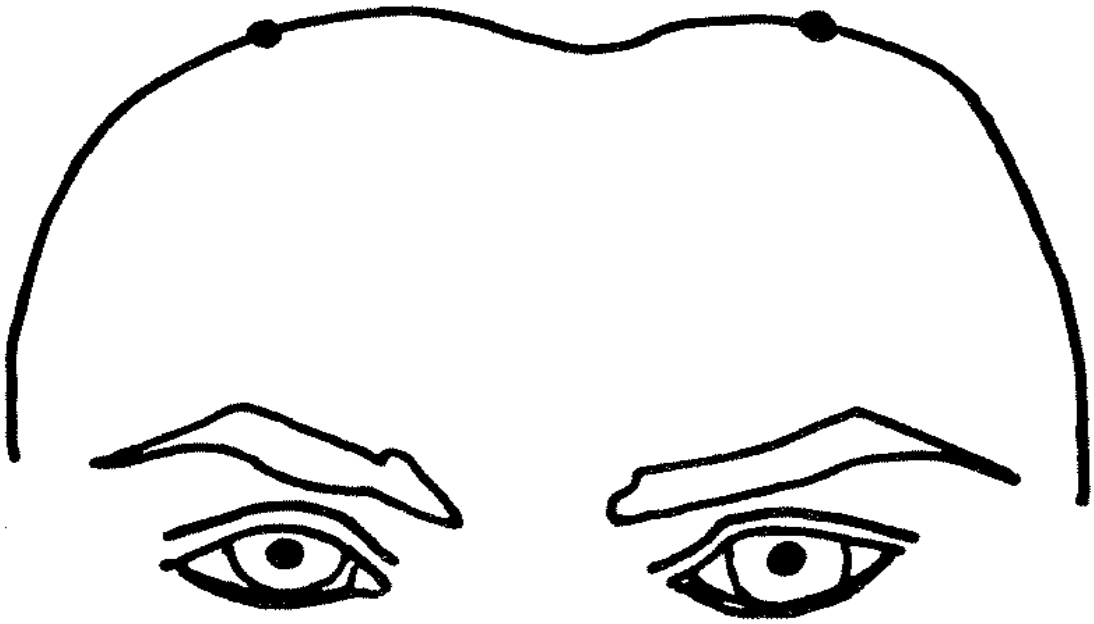
A doua oară, **apăsați... mențineți 2-3-4-5-6-7... relaxați...** și **atingeți** doar **2-3-4-5.**

A treia și ultima oară, **apăsați... mențineți 2-3-4-5-6-7... relaxați...** și **atingeți 2-3-4-5.**

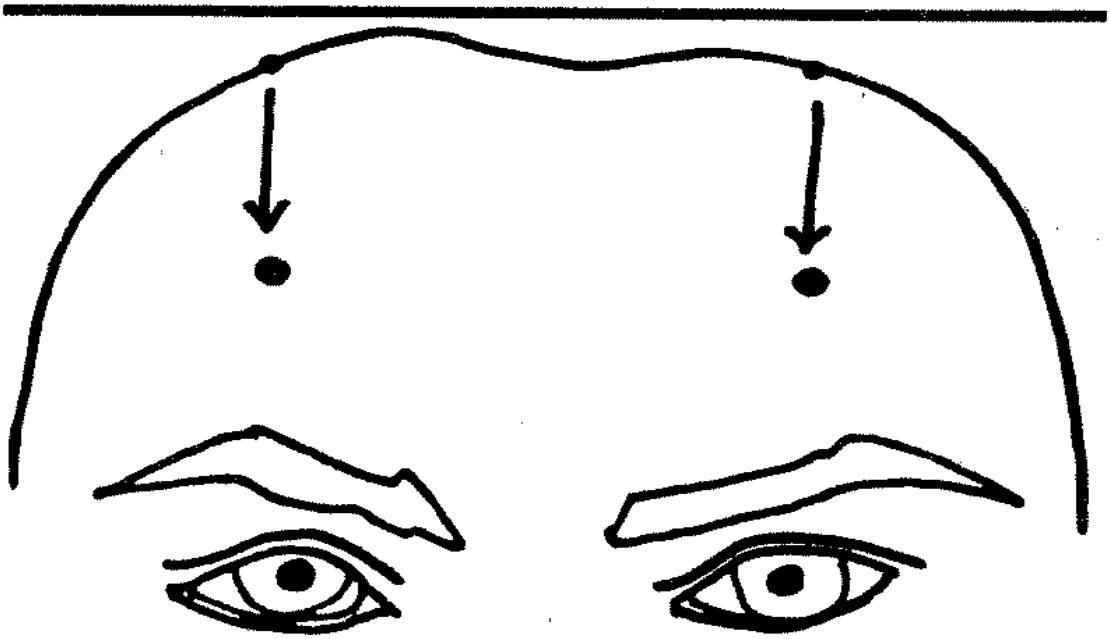
Notă: Variantele de exercitare a presiunii maxime așa cum sunt descrise în capitolul Masajul spatelui gâtului și al scalpului *pot fi folosite și pe punctele faciale.*

Dacă ați optat pentru manipularea circulară, direcțiile pentru rotație au fost incluse la punctele faciale. Opțiunea vă aparține. Poate veți dori să lucrați doar cu apăsarea directă sau să combinați toate variantele într-un singur program.

ZONA FRUNȚII ȘI A SPRÂNCENELOR



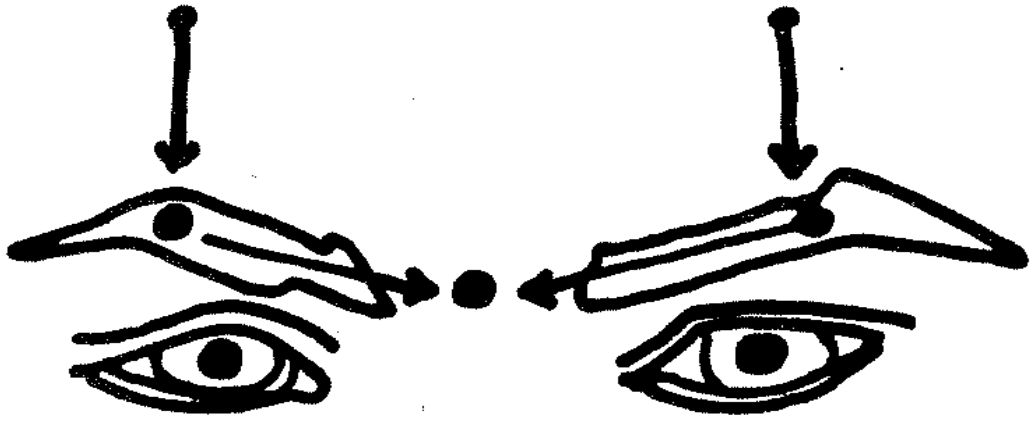
Punctul 1. **Localizat pe linia părului, chiar deasupra ochilor, între scalp și față.** De aici vei elibera fluxul energetic dinspre scalp către față *(în special dacă ai făcut mai întâi masajul cefei și al capului).* Când apeși pe acest punct e posibil să simți un răspuns în abdomen, pentru că apeși un punct al meridianului bilei și al ficatului. Acest punct ajută la diminuarea durerilor de cap. *Dacă folosești masajul circular, rotirea să fie spre interior.*



Punctul 2. **Localizat sub punctul 1, la mijlocul distanței dintre linia părului și sprâncene.** Cum ai apăsat și stimulat fluxul energetic, s-ar putea să începi să simți căldură prin față și la spatele gâtului. Acest punct ajută la diminuarea durerilor de cap tip migrenă și a insomniilor. *Dacă folosești masajul circular, rotirea să fie spre interior. Ține minte că rotirile sunt foarte delicate. În nici un caz nu îți întinde pielea.*

Punctul 3. **Localizat în mijlocul sprâncenelor.** Un punct nevralgic pentru mulți, din moment ce tensiunea, surprinzător, este adesea reținută aici. Vei descoperi de fapt că toată zona sprâncenelor este foarte sensibilă. *Dacă folosești masajul circular, rotește spre interior.*

Notă: Masajul prin mișcări circulare este doar una dintre variante. Poți folosi pulsarea, pivotarea sau mișcarea continuă cu apăsare directă.



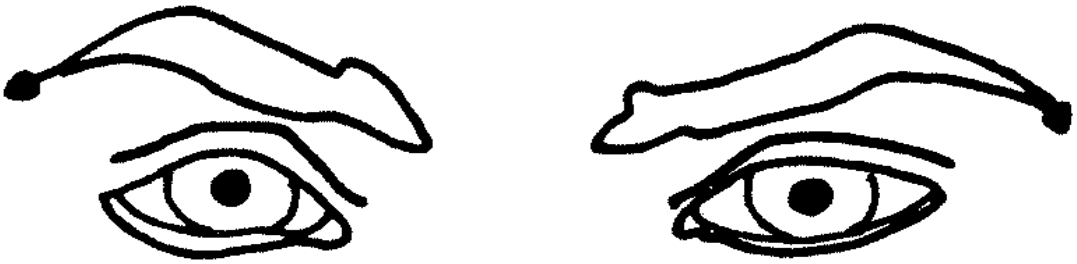
Punctul 4. **Se găsește între sprâncene.** Loviți foarte ușor acest punct timp de un minut sau două. Simțiți cum se relaxează întreaga zonă a sprâncenelor. Lovirea este foarte ușoară. Degetele vă sunt relaxate, la fel încheietura mâinii. De fapt abia simțiți lovirea. Dar simțiți energia curgând de la punct înapoi la frunte.

Chiar în acest moment, eu mă relaxez total și mă las purtată de fluxul energetic. **Scuturați-vă mâinile și relaxați-vă.**

Tocmai ați terminat complet zona sprâncenelor.

ZONA OCHILOR

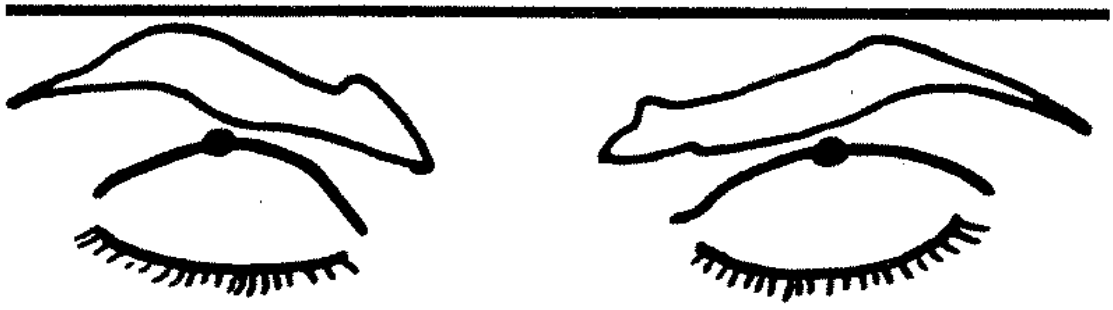
Punctul 5. **În colțul din interiorul sprâncenelor.** O zonă tensionată, acest punct relaxează și tonifică zona dintre sprâncene. *Dacă folosiți masajul circular, rotiți spre interior.*



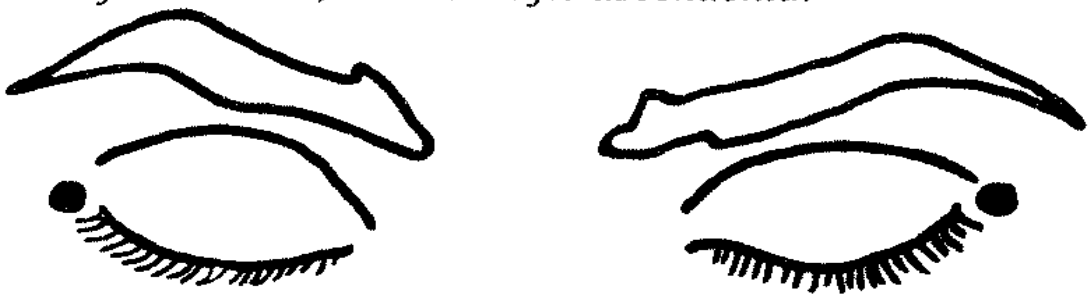
Punctul 6. **La terminația exterioară a sprâncenelor.** Stimulează mușchii de deasupra ochilor și tâmplelor. Ajută la calmarea tâmplelor și la ușurarea durerilor de cap. *Dacă folosiți masajul circular, rotația să fie spre exterior.*

Punctul 7. **La baza podului format de nas.** Găsit datorită adânciturii largi de sub sprâncene. Buricul degetului mare este de ajutor în acest punct. Energia se scurge din acest punct în jurul ochilor spre centrul feței. Acest punct ajută în diminuarea oboselii ochiului, în problemele sinusurilor și în durerile de cap. Aveți grijă să nu vă atingeți ochii atunci când apăsați. Presiunea se exercită ascendent. *Dacă folosiți masajul circular, rotirea să fie ascendentă.*

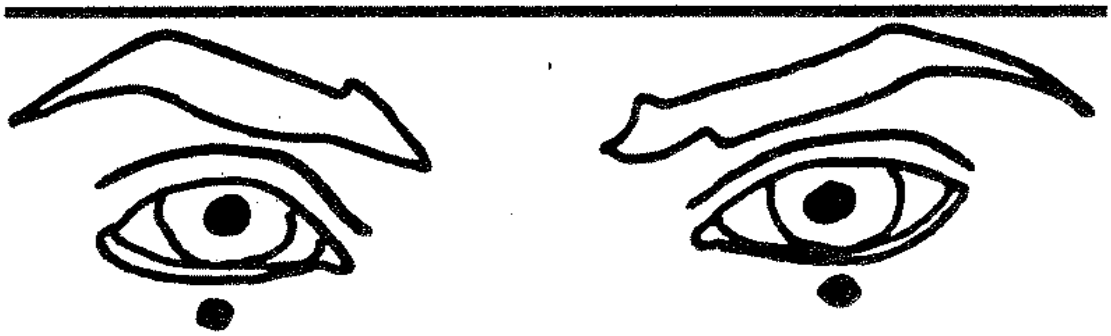
Oricând resimțiți nevoia unei pauze, scuturați-vă mâinile și respirați adânc. Relaxați orice mușchi încordat. Dacă vă simțiți mai confortabil și este posibil, întindeți-vă și practicați liftingul facial. Cred că un loc ideal pentru masaj este o baie parfumată. Avantajul major al acestui lifting este că poate fi efectuat oriunde, oricând, folosind doar un deget, dacă este necesar.



• ***Punctul 8.*** **Mica adâncitură din partea centrală superioară a orbitei ochiului, pe os.** Acest punct ajută în cazul pleoapelor căzute. Atenuează surmenajul ochilor, tensiunea și limpezește vederea. Apăsarea să fie exercitată în sens ascendent. Evitați să vă atingeți ochii. *Dacă folosiți masajul circular, rotirea să fie ascendentă.*

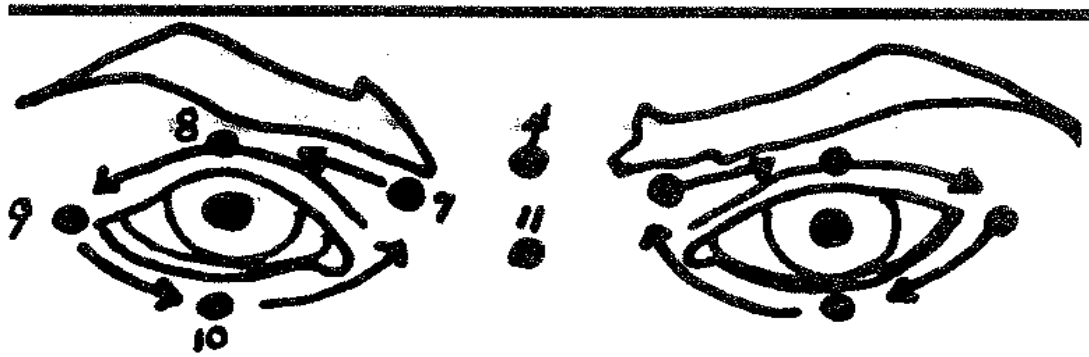


Punctul 9. **În colțul exterior al ochilor.** Căutați mica adâncitură din mușchi. Acest punct este foarte bun pentru circulația din jurul ochilor. Este de ajutor și în caz de ochi uscați și de iritații. *Dacă folosiți masajul circular, rotirea să fie spre exterior.*



Punctul 10. **În partea centrală inferioară a orbitei ochiului, pe creasta osului.** Căutați o adâncitură. Acest punct face ca pielea și pungile de sub ochi să fie întinse și ridicate, ajută în caz de surmenaj al ochilor și de tensiune. Masați doar creasta osului! Evitați contactul cu ochii. *Dacă folosiți masajul circular, rotirea să fie spre exterior.*

Punctul 11. **Pe creasta nasului.** Acest punct face ca zona dintre ochi să fie fermă.



Înainte de a termina cu zona ochilor, loviți ușor peste punctele pe care tocmai le-ați stimulat. Folosind degetul arătător de la fiecare mână, loviți în jurul întregii orbite a ochiului, începând cu punctul 7 de la baza podului nazal. Pe măsură ce loviți, relaxați-vă degetele și încheieturile. Mișcările să pornească de la coate. Continuați să loviți foarte delicat peste orbitele ochilor, trecând peste punctul 8 (adâncitura mică din partea centrală superioară a orbitelor), peste punctul 9 (din colțul exterior), peste punctul 10 (din partea centrală inferioară a orbitei), continuând de jur împrejur până ajungeți din nou la punctul 7. Faceți acest exercițiu de câteva ori. O ultimă lovire a punctului 4 (dintre sprâncene și punctul 11, pe podul nazal). Loviți-le pe ambele simultan timp de câteva minute. Apoi scuturați-vă mâinile.

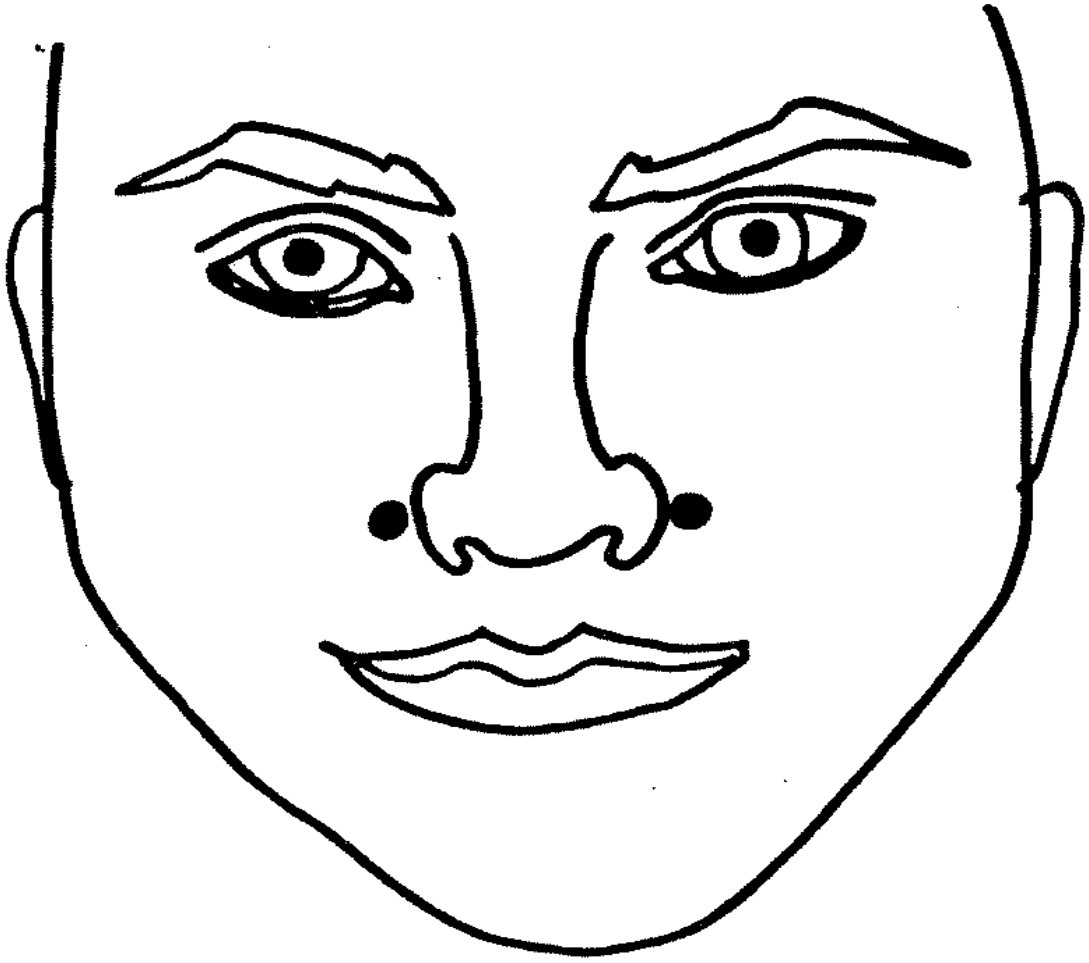
Tocmai ați terminat regiunea ochilor. Eliberați tensiunea din brațe și relaxați-vă.

PENTRU INFORMAREA VOASTRĂ PERSONALĂ

CUM SĂ VĂ ATINGEȚI OCHII

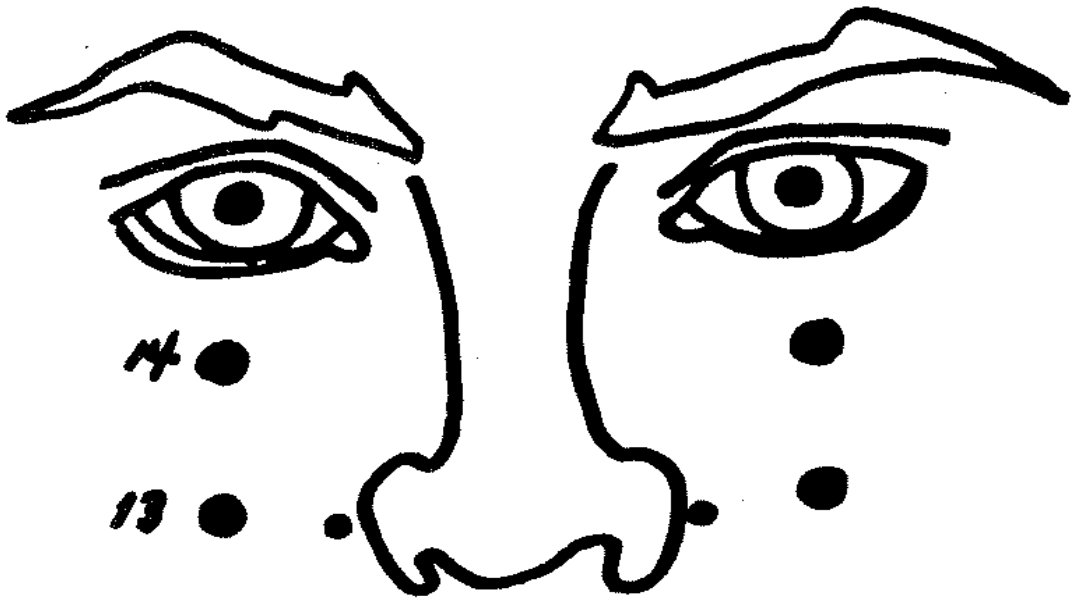
Ori de câte ori vă atingeți zona ochilor, dacă o demachiați, aplicați creme, uleiuri sau machiaj, mișcările circulare să fie în direcția folosită în acest program – din colțul interior spre exterior când acționați pe pleoapa superioară, și din colțul exterior spre interior pe pleoapa inferioară.

ZONA OBRAJILOR



Punctul 12. **De o parte și de cealaltă a nărilor.** Acesta este un punct ce acționează asupra intestinului gros și asupra faldului nazolabial, linia ce apare sau este accentuată după 30 de ani. Aceste puncte ies din partea exterioară a nărilor către colțul gurii. *Dacă folosiți masajul circular, rotirea să fie spre exterior.*

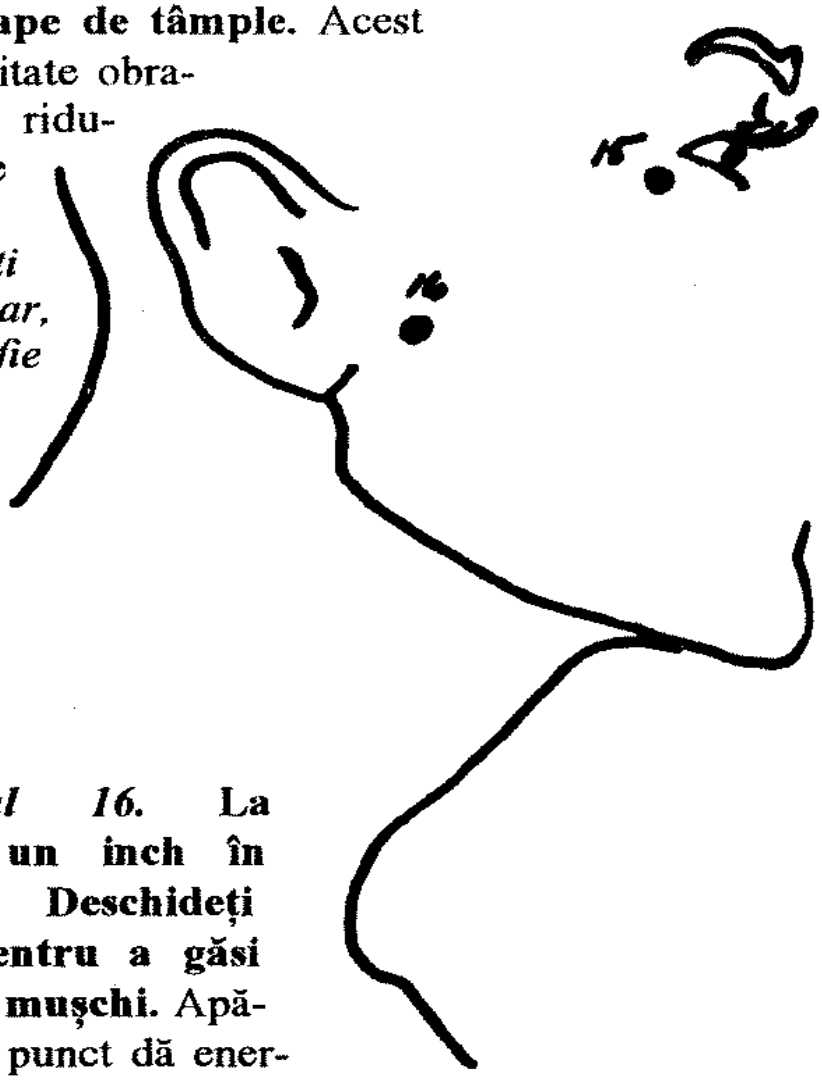
Punctul 13. **Chiar sub centrul ochilor la intersecție cu linia din dreptul nărilor.** Adâncitura este localizată pe marginea din față a osului obrazului. Acest punct duce la netezirea țesuturilor obrazului refăcând conturul natural al feței, aduce „trandafirii" în obrajii voștri și ajută la problemele sinusurilor. *Dacă folosiți masajul circular, rotirea să fie spre exterior.*



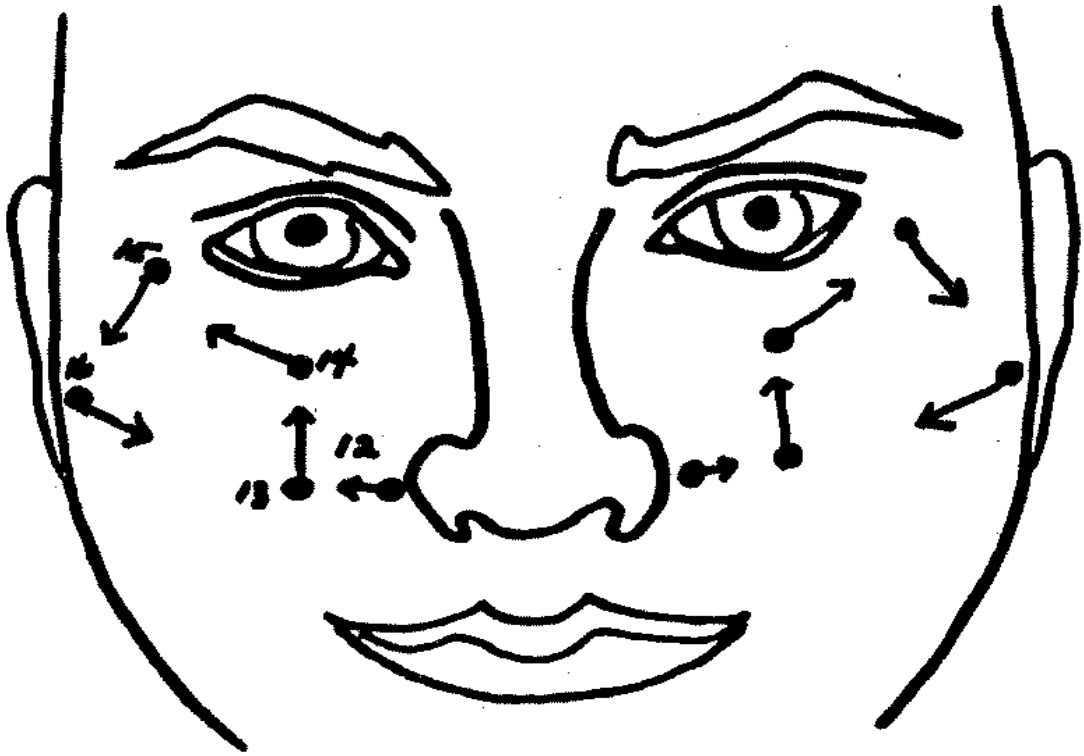
Punctul 14. **Cam la un inch* sub ochi, la intersecția cu linia dusă de la mijlocul nasului într-o adâncitură mare pe vârful osului obrazului.** Beneficiile date sunt similare celor de la punctul 13. Punctul 14 este de ajutor și în cazul ridurilor mici de pe pomeți, lângă ochi. *Dacă folosiți masajul circular, rotirea să fie spre exterior.*

* *inch* – unitate de măsură pentru lungime egală cu 2,54 cm, folosită în Anglia și SUA *(n. red.)*.

Punctul 15. **La aproximativ un inch, un inch și jumătate de colțul ochilor pe linia care pleacă de la ochi spre colțul maxilarului. Este o adâncitură mare în pomeți, aproape de tâmple.** Acest punct dă fermitate obrajilor și șterge ridurile fine de lângă ochi. *Dacă folosiți masajul circular, rotirea să fie spre exterior.*



Punctul 16. **La aproximativ un inch în fața urechii. Deschideți ușor gura pentru a găsi adâncitura în mușchi.** Apăsarea pe acest punct dă energie întregii fețe, diminuează încleștarea maxilarului. *Dacă folosiți masajul circular, rotirea să fie din spate.*



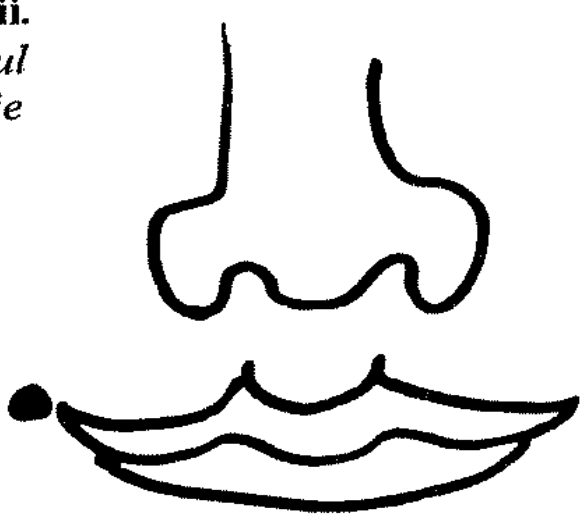
Loviți ușor punctele pe care tocmai le-ați stimulat, așa cum ați făcut în zona ochilor. Începeți cu punctul 12 (de ambele părți ale nărilor), continuați cu punctul 13 (sub centrul ochilor, la nivelul nărilor), punctul 14 (localizat la un inch sub ochi, la nivelul punctului de mijloc al nasului), punctul 15 (la un inch și jumătate distanță de colțul ochilor), punctul 16 (la un inch în fața urechii) și toate zonele dintre ele. Dacă o anumită zonă este sensibilă, prelungiți masajul puțin mai mult deoarece are ca efect stimularea, fermitatea, relaxarea și reîntinerirea.

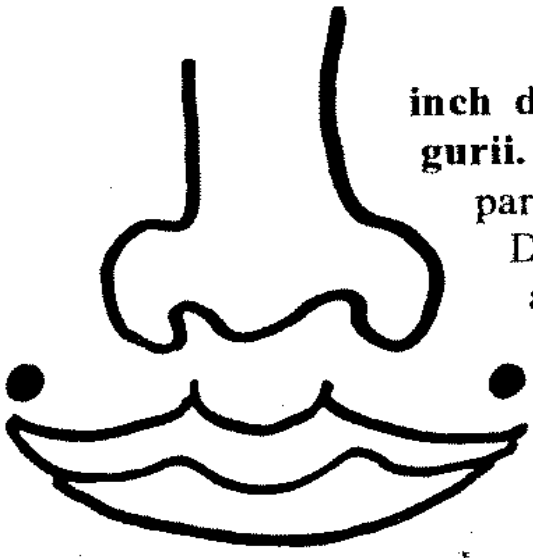
Când ați terminat, scuturați-vă mâinile, eliberați tensiunea din umeri, brațe și gât.

Acum ați efectuat complet masajul zonei obrajilor.

ZONA GURII ȘI A BĂRBIEI

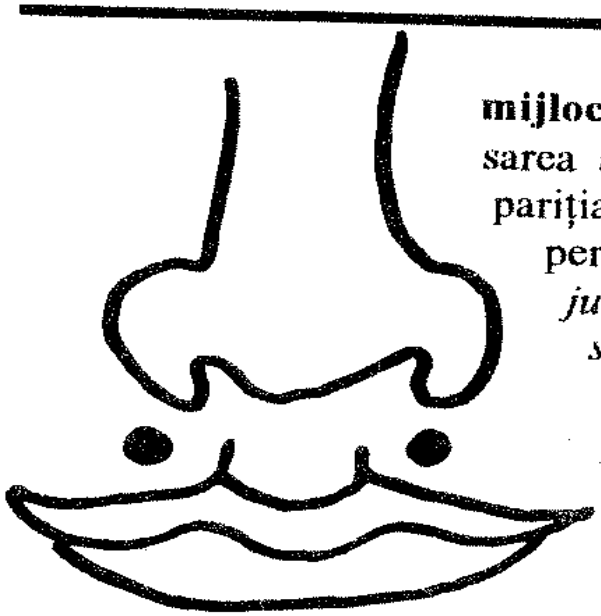
Punctul 17. **Ușor în afara colțului gurii. Acest punct ajută la dispariția liniilor din colțul gurii.** *Dacă folosiți masajul circular, rotirea să fie spre exterior.*





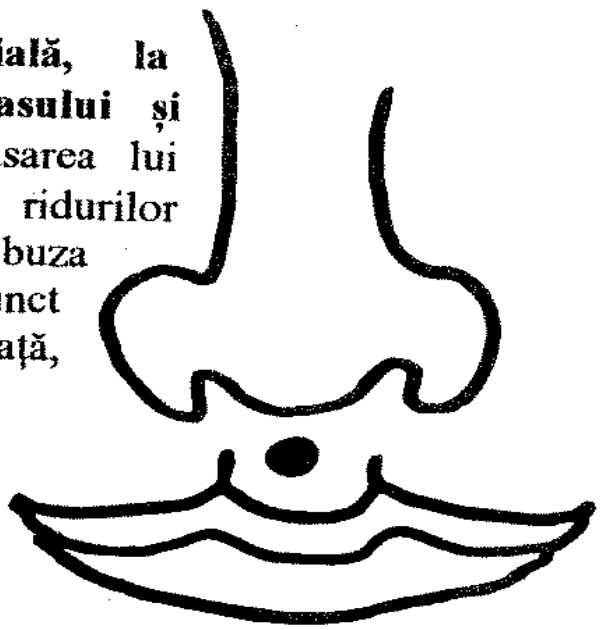
Punctul 18. **La jumătate de inch deasupra colțului exterior al gurii.** Și acest punct ajută la dispariția ridurilor din colțul gurii. Dacă colțul gurii vă este căzut, apăsați aici cât mai des. Se va ridica! *Dacă folosiți masajul circular, rotirea să fie spre exterior.*

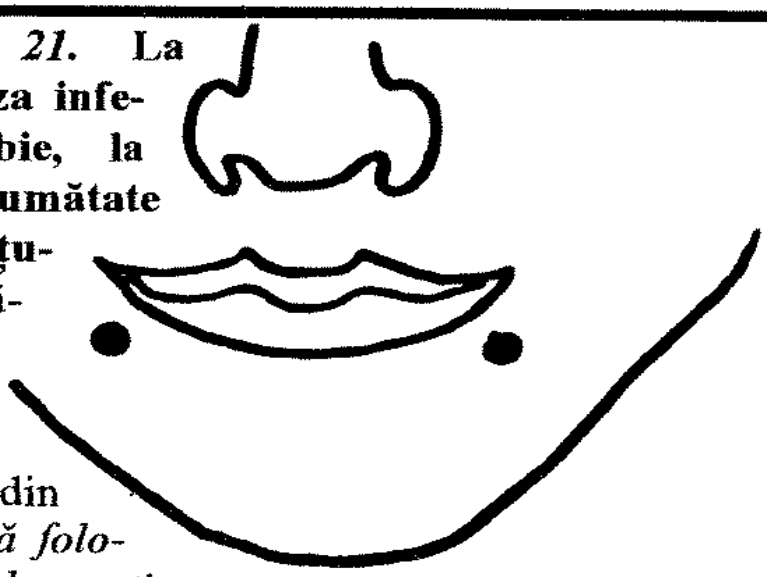
Acum ați efectuat complet



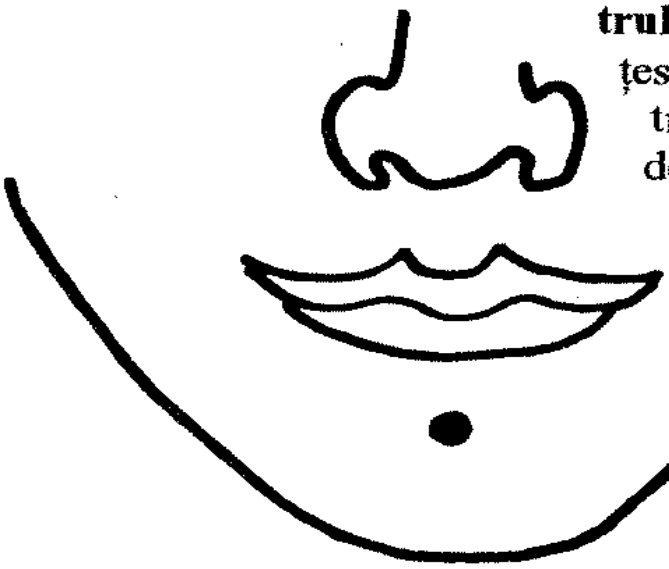
Punctul 19. **Sub nări, la mijloc pe buza superioară.** Apăsarea acestui punct ajută la dispariția ridurilor de pe buza superioară. *Dacă folosiți masajul circular, rotirea să fie spre exterior.*

Punctul 20. **În despicătura nazolabială, la mijloc între baza nasului și buza superioară.** Apăsarea lui duce la întinderea ridurilor verticale dintre nas și buza superioară. Este și un punct de urgență în caz de greață, dezorientare, leșin.





Punctul 21. **La mijloc între buza inferioară și bărbie, la aproximativ o jumătate de inch de colțurile gurii.** Apăsând acest punct se tonifică bărbia și se diminuează ridurile din colțul gurii. *Dacă folosiți masajul circular, rotirea să fie spre exterior.*

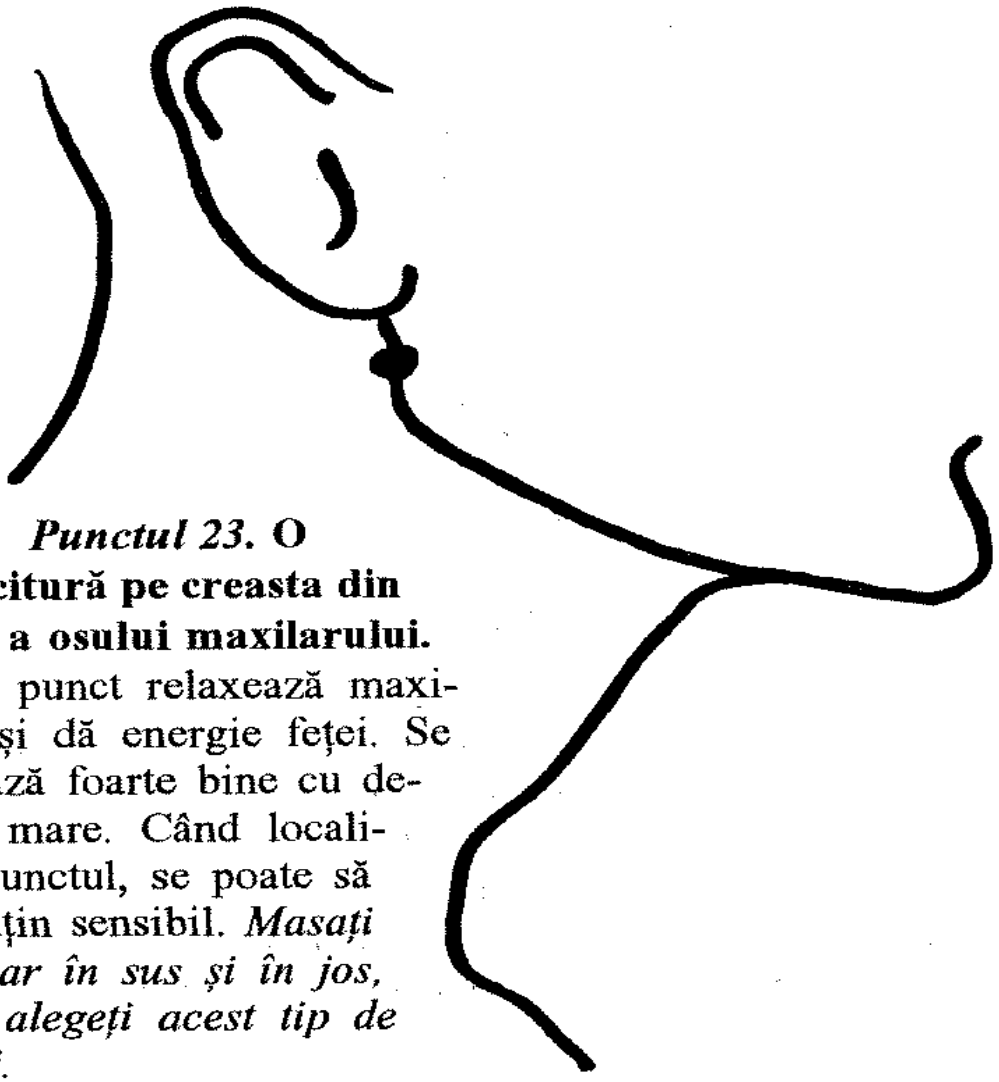


Punctul 22. **În centrul bărbiei.** Apăsând aici, țesuturile bărbiei se întind, se deschide fluxul de energie spre zona gurii, este stimulată fața și relaxată mandibula.

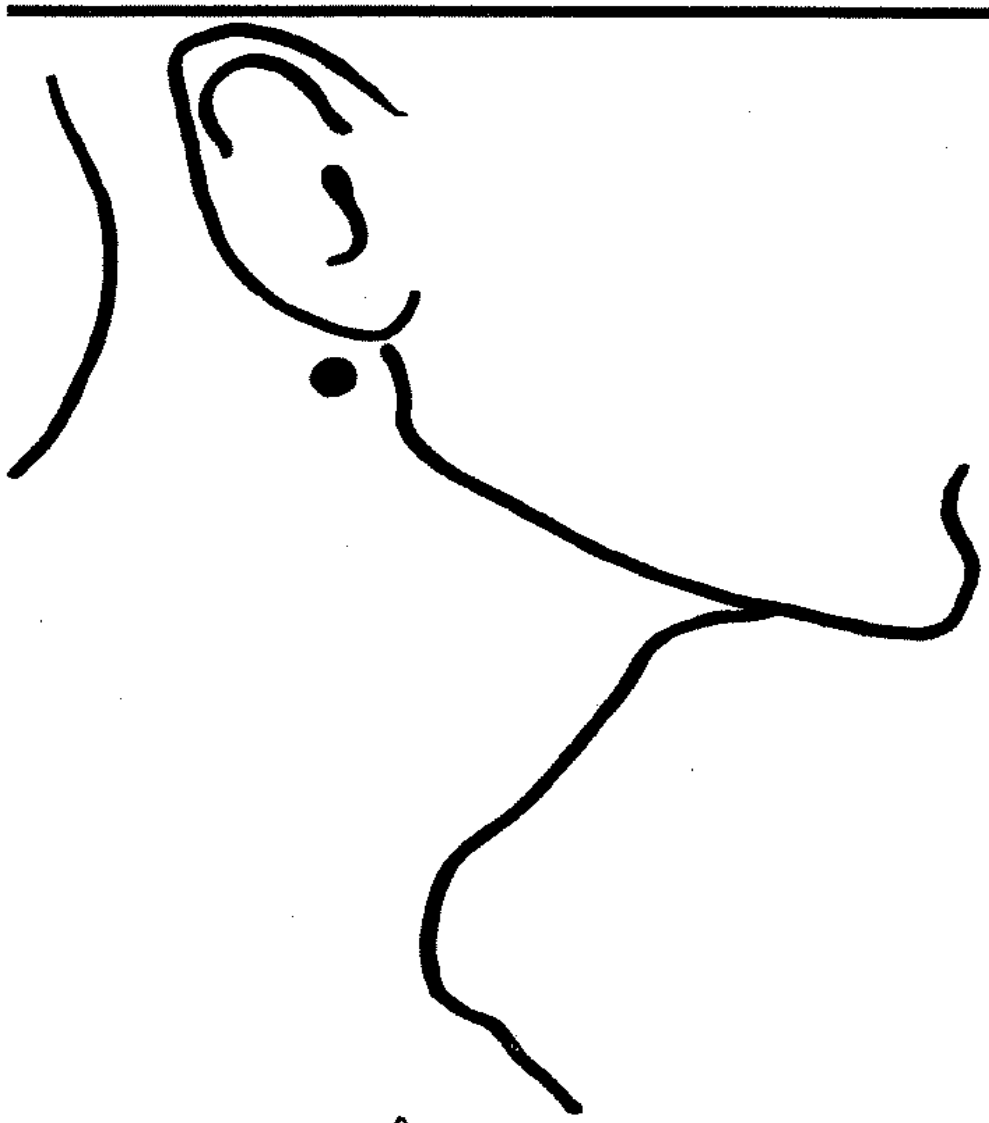
Acum loviți ușor peste punctele pe care tocmai le-ați stimulat. Esențiale sunt cele din jurul gurii și din mijlocul bărbiei. **Scuturați tensiunea din mâini și relaxați-vă. Tocmai ați terminat zona gurii și a bărbiei.**

CANALE ADIȚIONALE FEȚEI ȘI CARE DAU FERMITATE GÂTULUI

Notă: Dacă nu se indică altfel, mențineți presiunea maximă timp de 3 secunde pe aceste puncte, adică veți **apăsa... menține 2-3... relaxați** *și* **atingeți** *doar* **2-3-4-5** *de trei ori în total.*



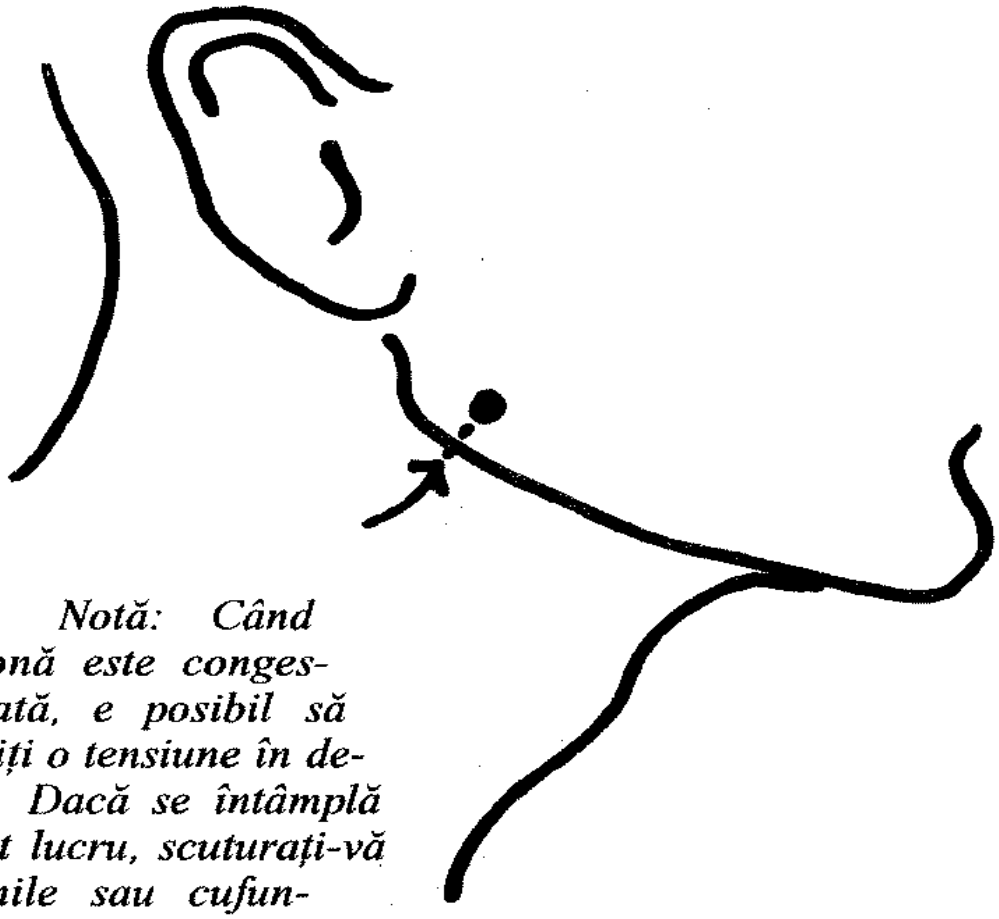
Punctul 23. **O adâncitură pe creasta din spate a osului maxilarului.** Acest punct relaxează maxilarul și dă energie feței. Se masează foarte bine cu degetul mare. Când localizați punctul, se poate să fie puțin sensibil. *Masați circular în sus și în jos, dacă alegeți acest tip de masaj.*



Punctul 24. **În spatele osului mandibulei, chiar în colțul din spate al gâtului, sub ureche.** Aceasta este o zonă care devine foarte repede congestionată, în special dacă sunteți pe cale să răciți. Apăsând acest punct se deschide drum liber energiei pentru a ajunge la față. *Dacă folosiți masajul circular, rotirea să fie din spate.*

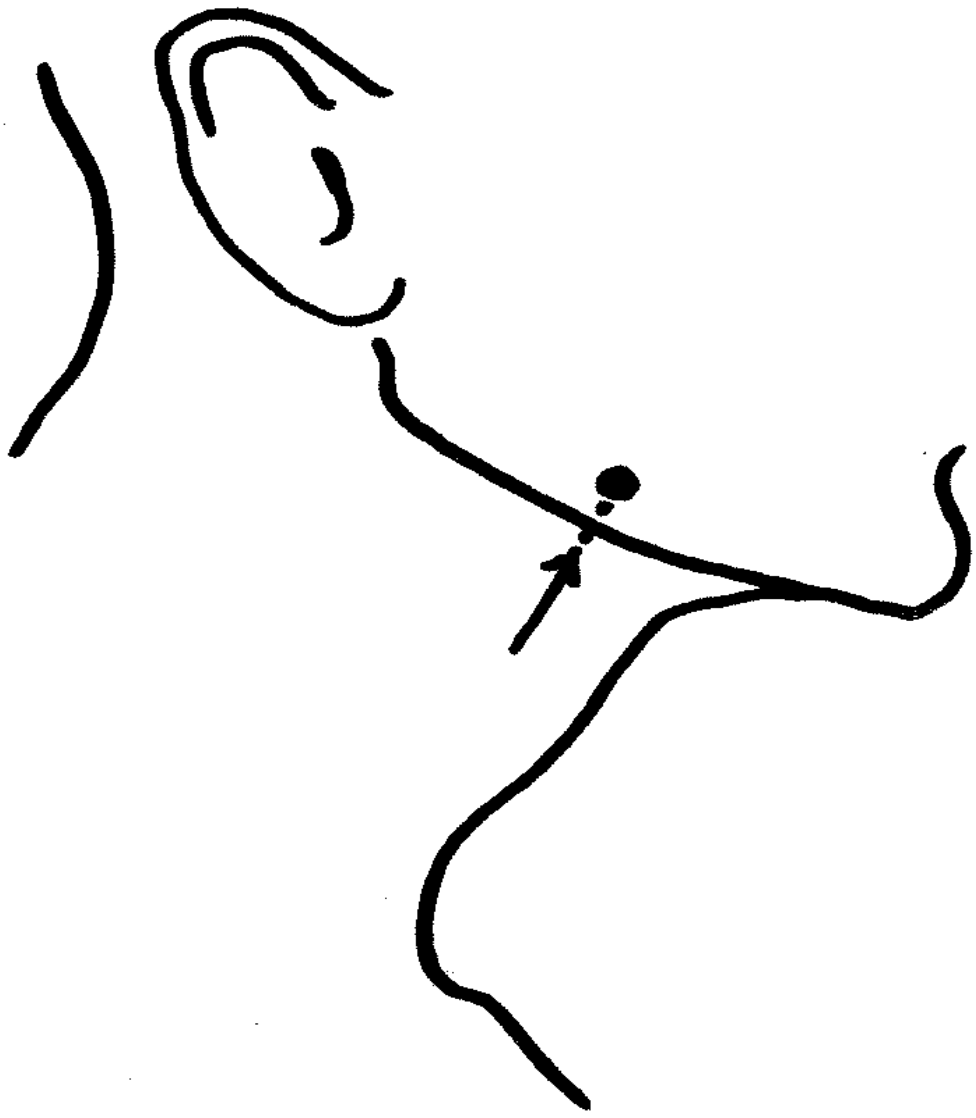
Punctul 25. **Sub mandibulă, într-o adâncitură aflată la aproximativ un inch de colțul din spate.**

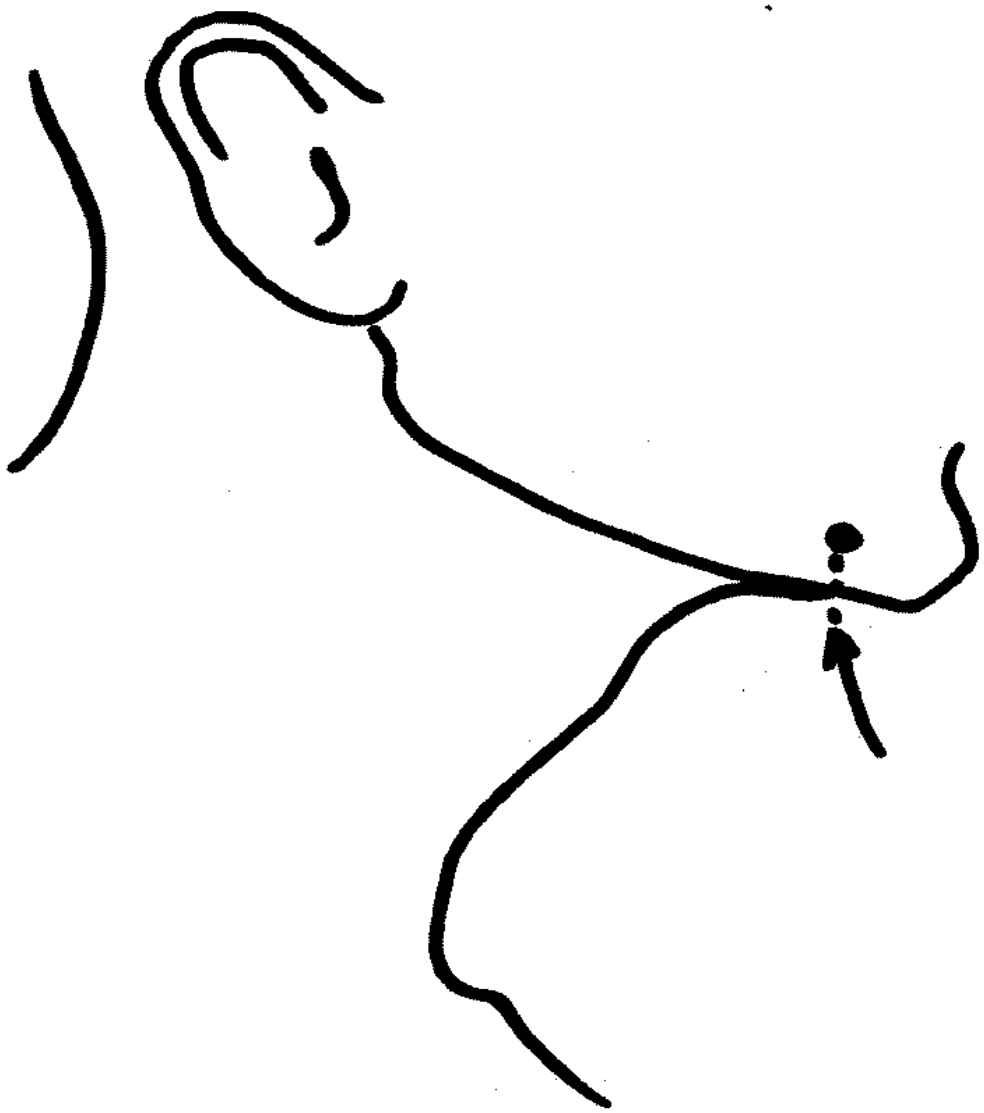
Prindeți-vă degetul mare sub osul mandibulei și masați glanda din spatele osului. Poate să fie o zonă foarte sensibilă. Dacă atunci când apăsați simțiți mici „bășicuțe" sub deget, masați-le. Aceasta este congestia. Masajul în acest loc va aduce energie feței și va strânge regiunea gâtului. *Dacă folosiți masajul circular, rotirea să fie din spate și spre gât.*



Notă: Când o zonă este congestionată, e posibil să simțiți o tensiune în degete. Dacă se întâmplă acest lucru, scuturați-vă mâinile sau cufundați-le în apă rece.

Punctul 26. **La mijlocul distanței dintre colțul din spate al mandibulei și bărbie. Căutați o adâncitură.** Prindeți-vă degetul mare în spatele mandibulei și masați adânc. Acest masaj întinde pielea de sub bărbie și de pe gât, diminuează congestiile și crește fluxul energetic spre față. *Dacă folosiți masajul circular, rotirea să fie spre înainte și spre os.*



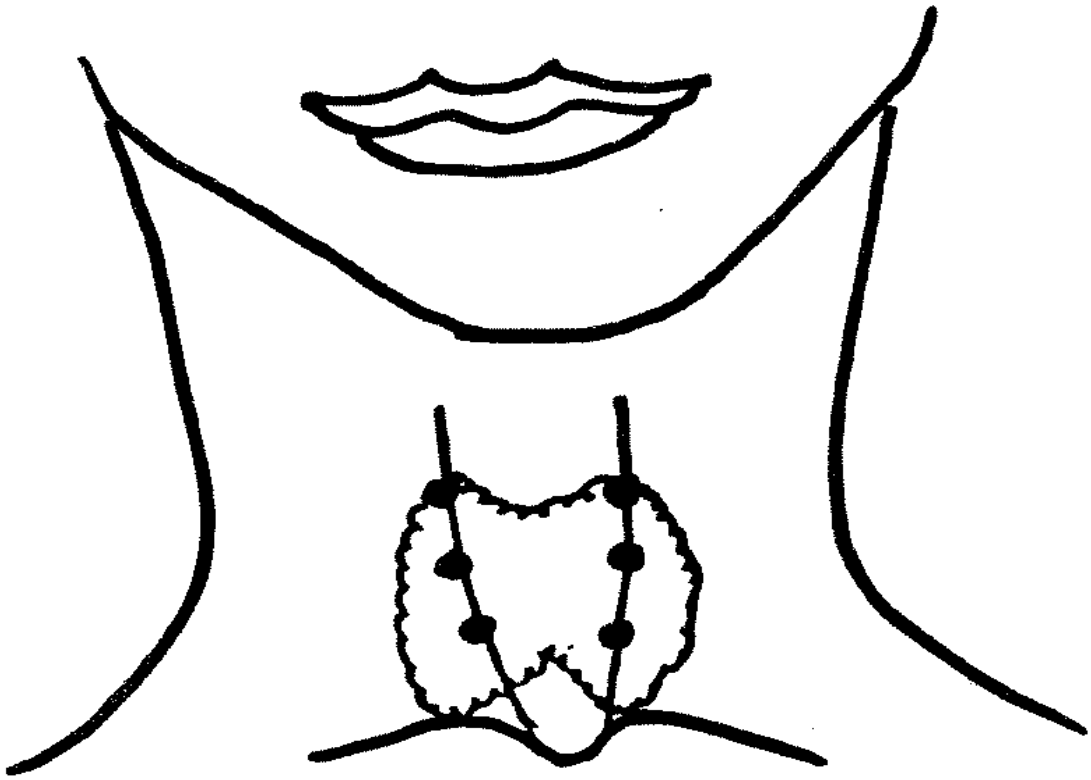


Punctul 27. **Chiar sub bărbie.** Folosiţi încheietura degetului pentru a masa adânc. Apăsând acest punct se întinde pielea de pe gât şi de sub bărbie. Se reduce şi bărbia dublă.

Punctul 28. **Acesta este de fapt o întreagă zonă. Localizată pe un mușchi, ea începe de sub ureche și se termină la baza gâtului.** Începând de sub ureche, masați prin ciupitură, apăsând cu degetul mare pe o parte a mușchiului și cu degetul arătător sau mijlociu pe cealaltă parte. Masați prin strângere și relaxare, alternativ, mai întâi o parte, apoi cealaltă. *Fiecare parte este împărțită în patru secțiuni:*

1. Sub ureche.
2. La o pătrime distanță de cotitura gâtului.
3. La jumătatea distanței de cotitura gâtului.
4. La trei pătrimi distanță de cotitura gâtului.

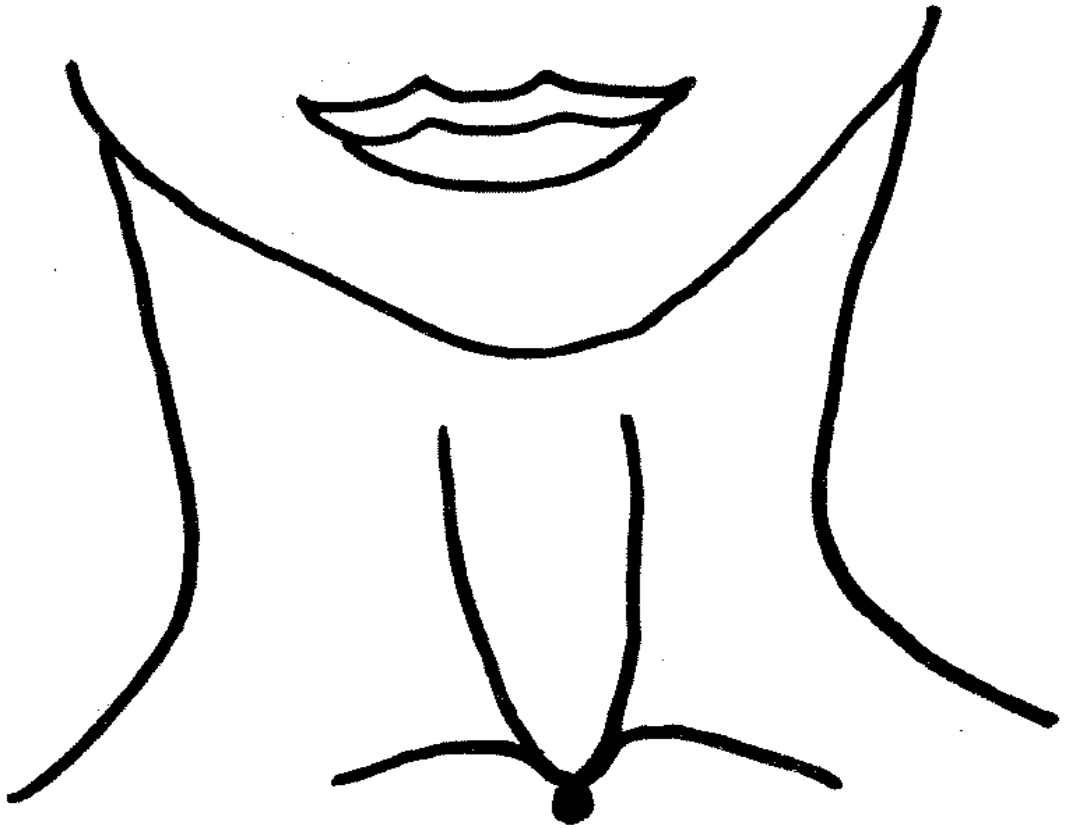
Masajul punctului 28 face ca pielea gâtului să se întindă foarte repede. Fiecare punct să fie stimulat de trei ori.



Punctul 29. **Aproximativ la jumătatea gâtului, deasupra glandei tiroide, de ambele părți ale traheei.** Acest punct poate fi stimulat în una din următoarele două modalități:

1. Folosind 3 degete de la fiecare mână, faceți să vibreze zona, sau
2. Folosind mișcarea ciupită, strângeți rapid și blând și apoi relaxați acest punct.

Dacă strângeți, probabil că veți tuși puțin. Repetați, oricare metodă ați ales, de trei ori. *Tiroida este un factor major al metabolismului organismului și pentru controlul greutății.* Stimularea acestui punct crește treptat energia și dă fermitate pielii de pe gât.



Punctul 30. **În adâncitura osului la baza sau la cotitura gâtului.** Energia este direcționată spre gât și cap din corp prin acest punct. Apăsați doar pe os. Acest punct poate ajuta în caz de răgușeală și de tuse.

Presiunea maximă pe acest punct trebuie menținută timp de 7 secunde.

Bravo! Ați terminat punctele faciale!

Aveți grijă să vă scuturați mâinile, să vă relaxați brațele și să eliminați toată tensiunea.

Acum, strângeți ușor ceafa, mai întâi cu o mână, apoi cu cealaltă. Masați umerii începând de la baza gâtu-

lui. Mmmm... nu este bine? Masați umerii. **Când ați terminat, scuturați mâinile, brațele, relaxați-vă gâtul și capul. Respirați adânc.**

Simțiți cum fața și gâtul au început să se întindă, iar țesutul facial să se netezească? Eu am simțit chiar de la primul masaj. *Ar trebui să arătați mai relaxați, mai radioși, mai plini de viață!*

Trebuie să repetați acest ritual mâine și în fiecare zi timp de o lună. Dacă sunteți mulțumiți de progresele observate la sfârșitul acestui interval, mențineți liftingul prin masaj efectuat de două sau de trei ori pe săptămână. Pentru unele persoane, o dată pe săptămână e suficient. Cu fiecare zi când practicați liftingul, veți observa o mică îmbunătățire, și de fiecare dată când faceți lifting va dura puțin mai mult. Rezultatele vor fi vizibile de obicei după o săptămână sau mai mult, reîntinerirea cam după o lună, în funcție de starea pielii și a vitalității generale.

Dacă la sfârșitul lunii veți dori ca situația tenului să fie mai bună, continuați zilnic ritualul. Ridurile adânci vor necesita mai mult timp, la fel în cazul liftingurilor cosmetice vechi care vor avea nevoie de mai mult timp din cauza cicatricilor și a fărâmițării meridianelor pe cale chirurgicală. Ca și beneficiile date de exercițiile fizice pentru întregul corp, *liftingul pe cale naturală* va aduce beneficii cât timp este practicat. Dacă din diverse motive trebuie să întrerupeți liftingul pentru câteva săptămâni, începeți cu începutul, masându-vă zilnic. Pentru că pielea are o memorie, ea va răspunde și veți obține repede rezultatele dorite.

Este destul de improbabil că veți face întreruperi, din moment ce puteți face lifting oriunde, privind la televizor, vorbind la telefon, așteptând autobuzul, stând la semafor. O dată ce ați învățat punctele, puteți apăsa butoanele de lifting oricând.

Ei bine, ați reușit! **Bucurați-vă de liftingul pe care îl faceți singuri!**

8. PUNCTELE BONUS

Folosite în mod tradițional în Orient pentru tratarea și întreținerea pielii, următoarele 7 puncte de pe corp pot fi stimulate individual în orice moment al zilei, cu rezultate excelente. Dacă vă permite timpul, includeți-le în ritualul vostru zilnic. Apăsând aceste puncte zilnic exercițiul duce la îmbunătățirea tonusului pielii și a texturii acesteia, și totodată îmbunătățește starea întregului corp.

Fiecare punct este manipulat după cum urmează:

Contactați superficial punctul... **apăsați** ușor... **mențineți 2-3-4-5-6-7...** treptat **relaxați...** și **atingeți** doar **2-3-4-5.**

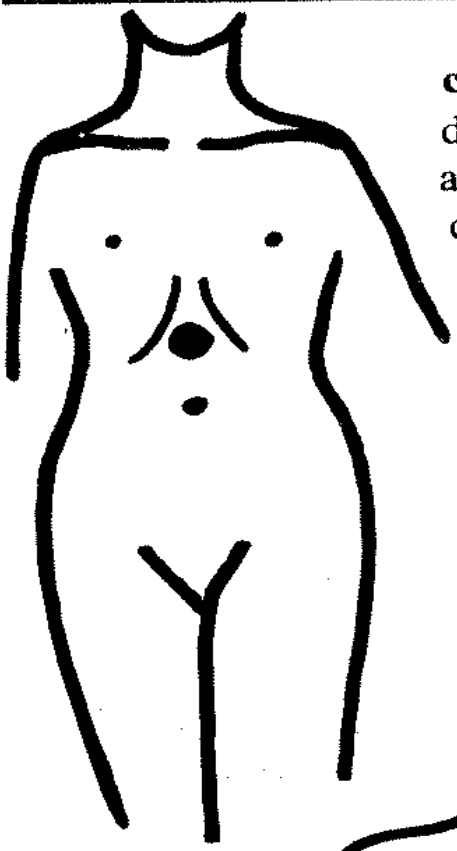
Din nou, **contactați** superficial... **apăsați** ușor... **mențineți 2-3-4-5-6-7...** treptat **relaxați... atingeți** doar **2-3-4-5.**

Ultima dată, **contactați** superficial punctul... **apăsați** ușor... **mențineți 2-3-4-5-6-7... relaxați** treptat... și **atingeți** doar **2-3-4-5.**

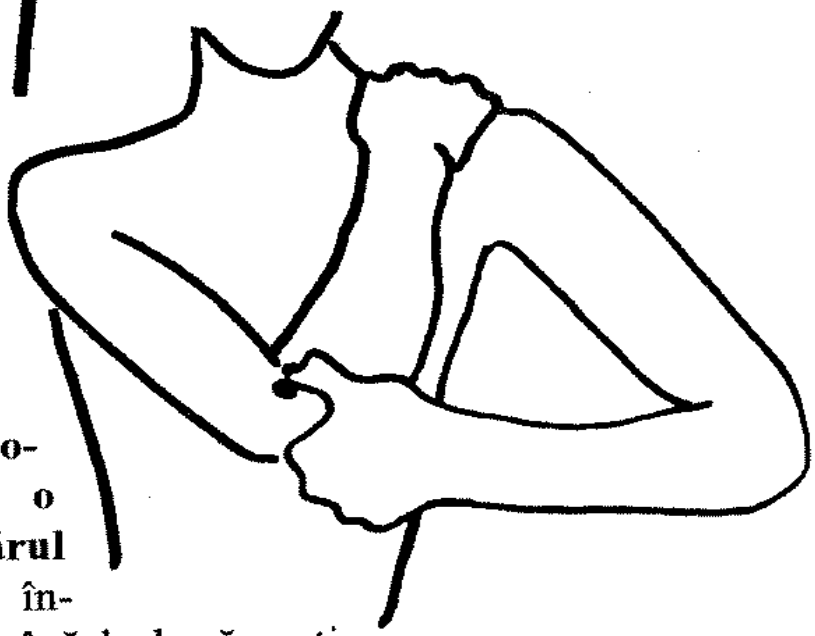
Tehnica

Tehnica este cea de bază pe care am folosit-o până acum. În cazul tuturor punctelor bonus presiunea maximă se menţine timp de 7 secunde.

1. Fricţionaţi vioi mâinile una de alta de 50 de ori pentru a le încălzi şi a le energiza.
2. Relaxaţi-vă şi respiraţi adânc.
3. Încercaţi să expiraţi când apăsaţi şi menţineţi presiunea maximă în special când un punct este sensibil aşa cum sunt câteva dintre ele.
4. Menţineţi presiunea maximă timp de 7 secunde.
5. Repetaţi succesiunea de 3 ori pe fiecare punct. Degetele să rămână în contact cu pielea în timpul celor 3 repetări.
6. Evitaţi contactul cu o zonă care este iritată.

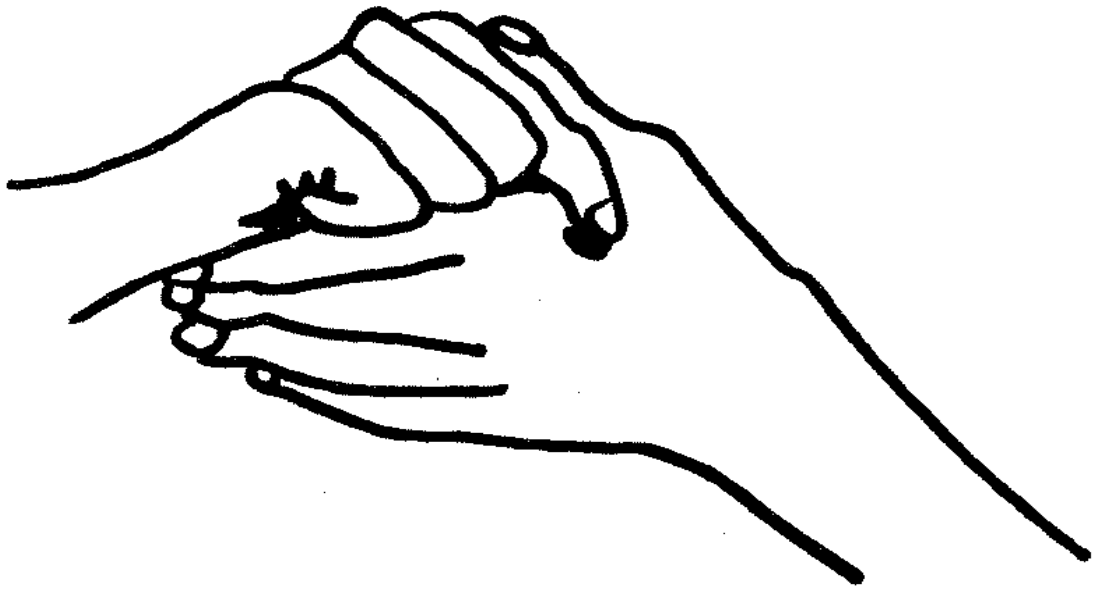


Punctul 1B. **Localizat în cavitatea stomacului.** Folosiți 3 degete de la fiecare mână pentru a apăsa adânc. Nu uitați să expirați când apăsați. Punctul 1B ajută la controlul stării generale a organelor interne și la distribuția hranei.



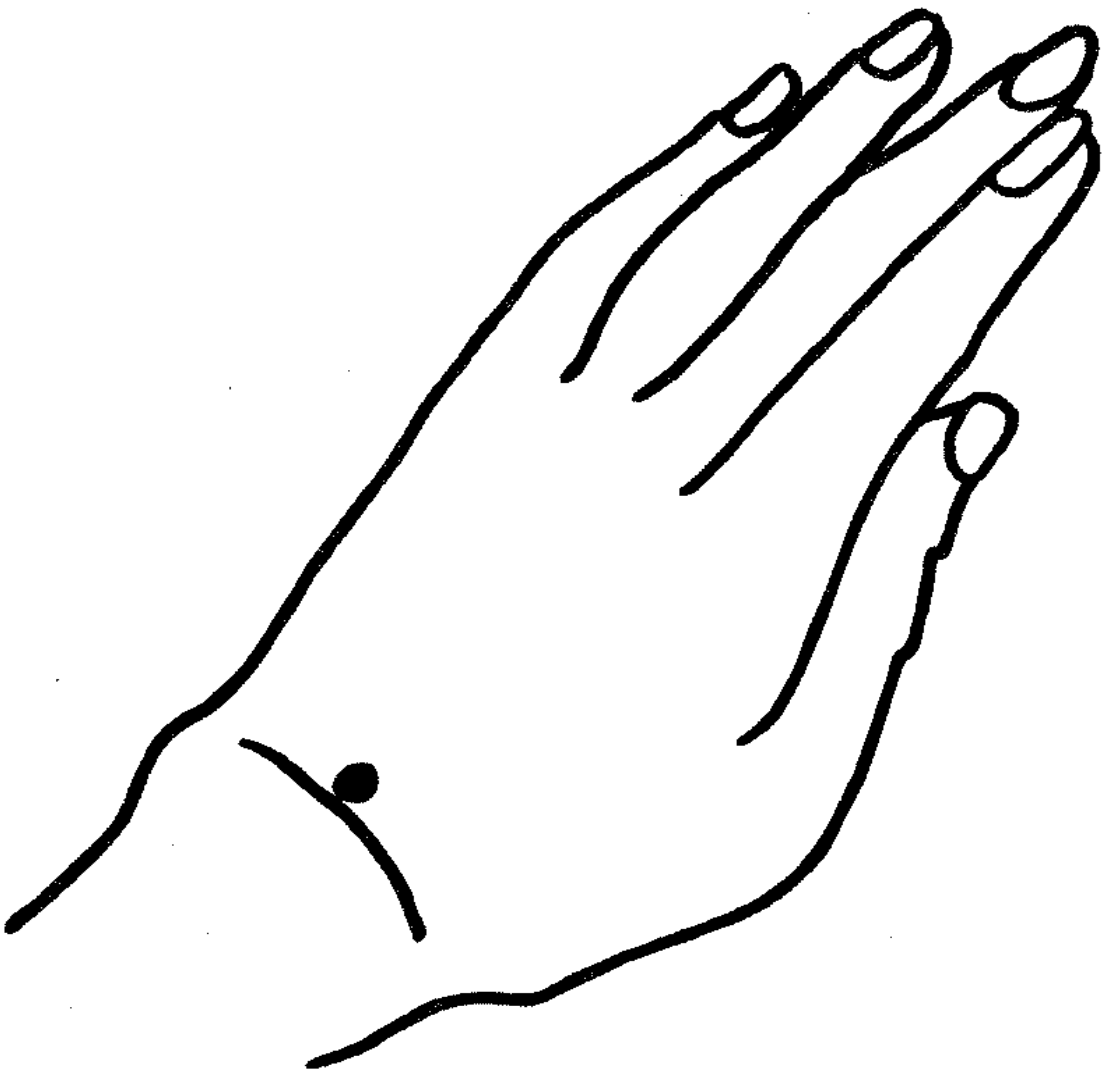
Punctul 2B. **Pentru a-l localiza, așezați o mână pe umărul opus.** Urmând îndoitura cotului până la bază, veți găsi o adâncitură imediat deasupra și invers osului. Apăsați adânc, masând brațul drept cu mâna stângă și viceversa. Masajul prin mișcare pivotată, circulară sau pulsând este foarte bun în acest punct.

Punctul 3B. **Localizat pe membrană între degetul mare și cel arătător, mergând pe membrană acolo unde se întâlnesc oasele.** Folosiți o mișcare de ciupire, apăsați adânc.

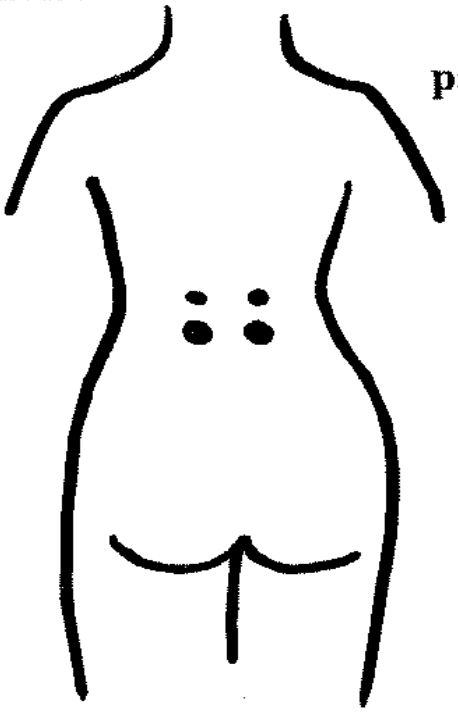


Adesea foarte sensibil, acest punct este stăpân pentru cap și gât și o linie directă către intestinul gros. Apăsarea acestui punct poate înlătura într-un minut durerea de cap, în special dacă are legătură cu o digestie proastă. Masați pe rând fiecare mână, așezând degetul mare pe o parte a punctului și arătătorul pe cealaltă. Mișcarea circulară este foarte bună în acest punct.

Punctul 4B. **Pentru a-l localiza, îndoiți mâna pentru a găsi încheietura.**

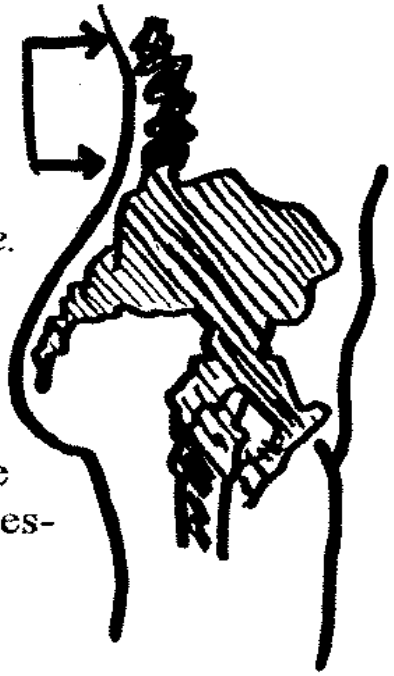


Punctul este în spatele mâinii în centru, chiar sub linia încheieturii. Masați ambele încheieturi.

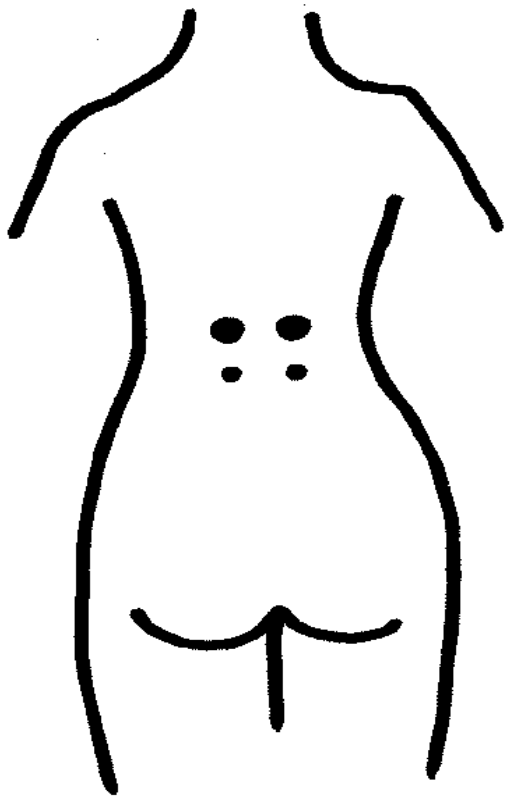


Punctul 5B. **Localizat de o parte și de alta a vertebrelor lombare.**

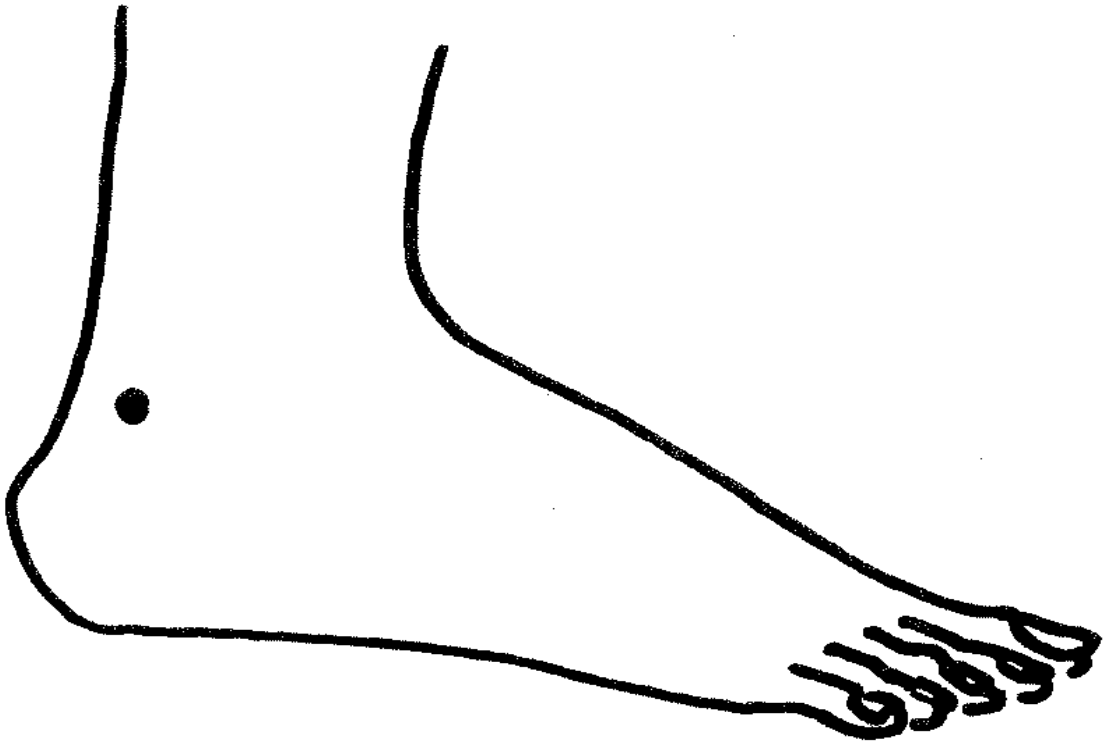
Ușor de găsit, regiunea lombară este localizată între perechea de coaste cea mai de jos și pelvis. *În regiunea lombară sunt cinci vertebre. Numărați coastele, 1-2... și ați ajuns.* Situată exact deasupra glandelor adrenale, masajul acestei zone va stimula fluxul de energie pozitivă. Încheietura degetelor este foarte potrivită pentru stimularea acestui punct.



Punctul 6B. **Localizat exact deasupra punctului 5B de ambele părți ale primei perechi de vertebre lombare.** Acesta este un punct de control pentru absorbția alimentelor.



Punctul 7B. **Se găsește în picior, în spatele osului gleznei, deasupra călcâiului, în dreptul tendonului lui Achile.** Cu degetul mare și cel arătător ciupiți acest punct. Această zonă este de obicei foarte delicată. Apăsați cât de adânc puteți. Masați ambele picioare. *Dacă folosiți masajul circular, rotirea să fie spre călcâi.* Stimulați astfel atât meridianul rinichilor, cât și pe cel al vezicii.



Nu uitați să eliminați prin scuturare tensiunea din mâini atunci când lucrați. Respirați adânc și relaxați-vă, expirând la momentul de maximă presiune.

Punctele bonus, sau ale corpului, pot fi stimulate individual în orice moment al zilei, sau ca parte a regimului general pe care îl țineți. De fapt aveți nevoie doar de punctele faciale pentru liftingul feței, dar punctele bonus și cele de pe spatele gâtului și scalp sunt, fără îndoială, foarte benefice.

9. MINILIFTING PENTRU ZONELE CU PROBLEME

Miniliftingul poate fi folosit în două moduri: ca supliment la ritualul vostru zilnic, în timpul primei luni pentru zonele care necesită acțiune intensivă, sau zilnic, după prima lună, cât timp este practicat liftingul integral, o dată, de două sau de trei ori pe săptămână.

Procedura pentru minilifting este aceeași ca pentru liftingul facial. *Nu uitați să:*

1. Fricționați vioi mâinile de 50 de ori pentru a le încălzi și a le energiza.
2. Relaxați-vă și respirați adânc.
3. Încercați să expirați când apăsați și mențineți presiunea maximă.
4. Mențineți presiunea maximă timp de 7 secunde, cu excepția situației când stimulați un punct de pe gât, unde presiunea maximă se menține timp de 3 secunde, sau în alte situații de excepție.
5. Evitați să stimulați o regiune care este iritată.
6. Masați fiecare punct de 3 ori în succesiune, ca și în cazul liftingului facial, doar dacă nu este indicat altfel.

FRUNTEA ȘI SPRÂNCENELE

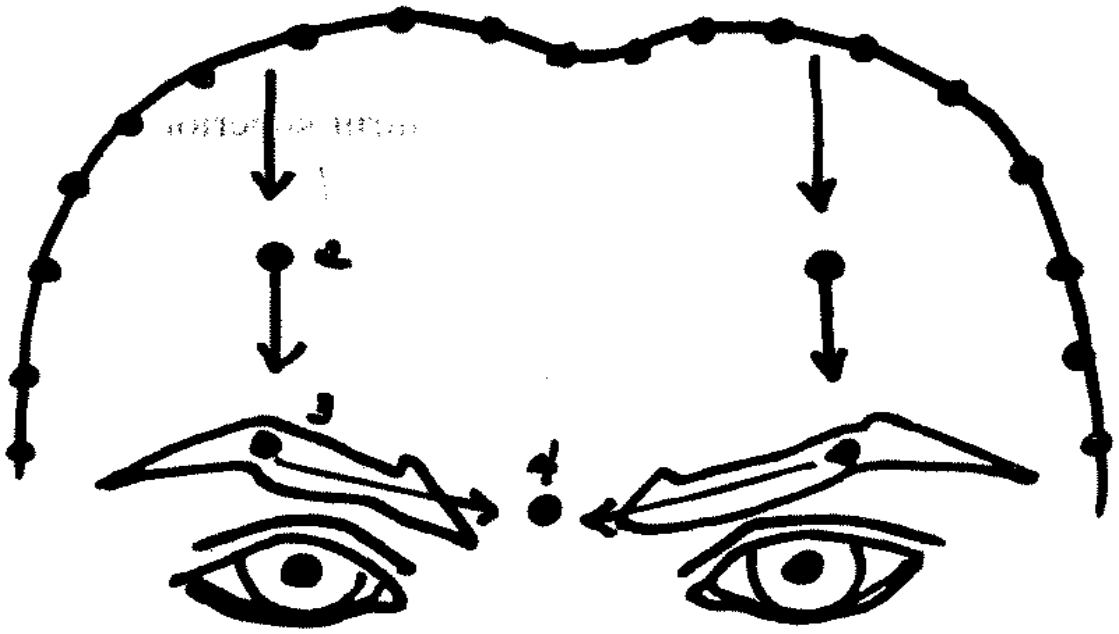
Zonele stimulate: ***linia părului, punctele 2, 3,4.***

Punctul 2. Exact deasupra ochilor, la mijlocul distanței dintre linia părului și sprâncene.

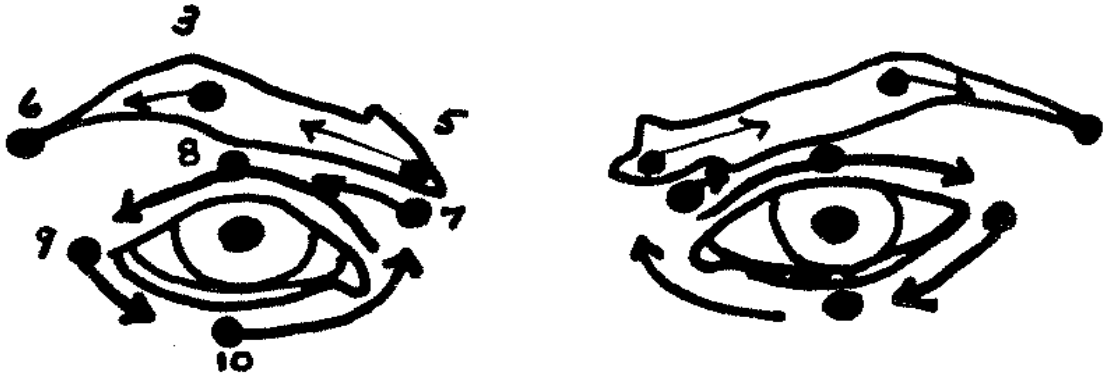
Punctul 3. În centrul sprâncenelor.

Punctul 4. Între sprâncene.

Masați linia părului cu buricul celor patru degete de la fiecare mână până când zona este caldă și simțiți furnicături. Apoi masați punctul 2 și 3 în maniera normală cu 7 secunde de presiune maximă. Continuați cu lovirea ușoară a punctului 4 timp de 1 minut.



LIFTINGUL GENERAL AL OCHILOR – I



Zone stimulate: ***punctele 5, 3, 6, 7, 8, 9, 10.***

Punctul 5. În colțul interior al sprâncenelor.

Punctul 3. În centrul sprâncenelor.

Punctul 6. Capătul exterior al sprâncenelor.

Punctul 7. La baza podului nazal, sub sprâncene.

Punctul 8. Adâncitura din centrul superior al orbitei oculare, pe coasta osului.

Punctul 9. În colțul exterior al ochilor.

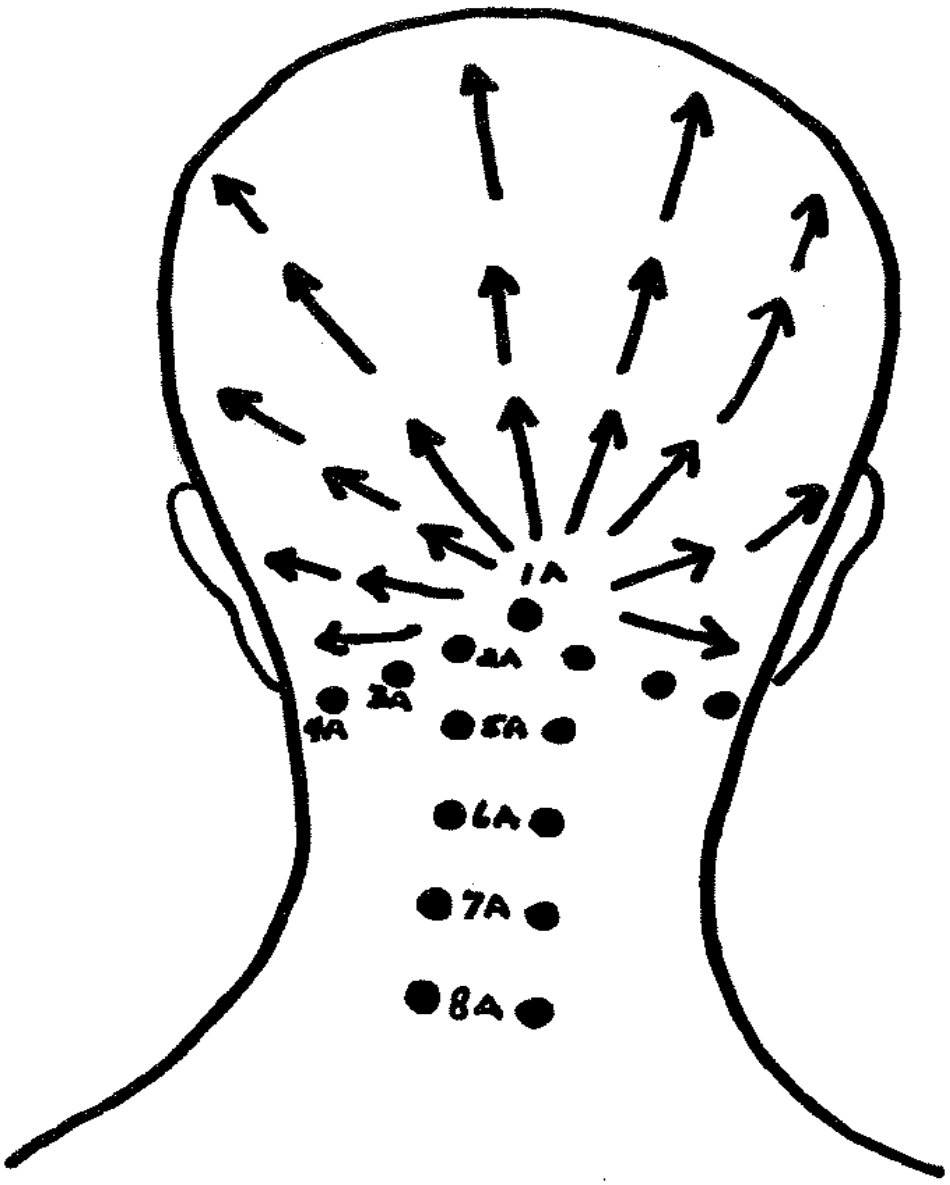
Punctul 10. Adâncitura de pe coasta osului în centrul inferior al orbitei oculare.

Masați punctele 5, 3, 6-10 în ordine după cum urmează: apăsați până la presiunea maximă numărând rar până la 10, dar în loc să mențineți maxima presiune, începeți imediat să relaxați numărând ușor până la 10. Apoi, loviți ușor fiecare punct, superficial, cât timp numărați până la 10. Ați înțeles? Apăsați până la 10, relaxați până la 10, loviți până la 10, apoi treceți la punctul următor și repetați succesiunea.

LIFTINGUL GENERAL AL OCHILOR – II

Masajul spatelui gâtului și al capului

Să fie folosit împreună cu liftingul general al ochilor I. Presiunea maximă este menținută timp de 3 secunde.



Zonele stimulate: *punctele 1A-8A.*

Punctul 1A. Adâncitura centrală de la baza craniului.

Punctele 2A-4A. De-a lungul crestei osoase de la baza craniului.

Punctele 5A-8A. De ambele părți ale vertebrelor cervicale.

Stimulați ca și în cazul masajului spatelui gâtului și al scalpului.

LIFTINGUL PLEOAPEI SUPERIOARE

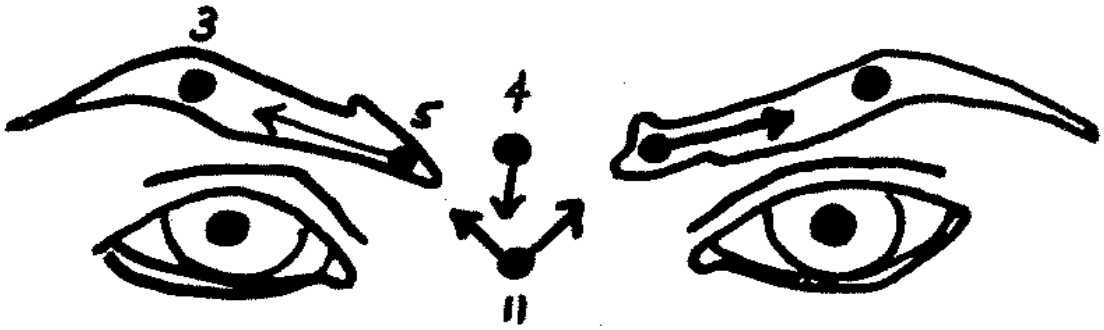
Zonele stimulate: ***punctele 3, 8.***

Punctul 3. În centrul sprâncenelor.

Punctul 8. Adâncitura centrală din partea superioară a orbitei.

Loviți ușor timp de 1 minut și/sau apăsați în modalitatea obișnuită timp de 7 secunde la presiune maximă.

ZONA DINTRE OCHI



Zonele stimulate: ***punctele 4, 11, 5, 3.***

Punctul 4. Între sprâncene.

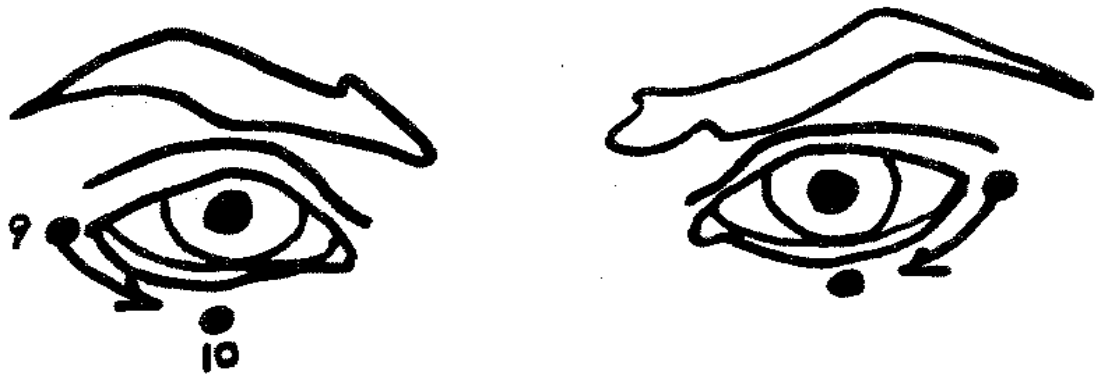
Punctul 11. Pe podul nazal.

Punctul 5. În colțul interior al sprâncenelor.

Punctul 3. În centrul sprâncenelor.

Masați punctele 4, 11, 5 și 3 în modalitatea obișnuită timp de 7 secunde la presiune maximă. Apoi, folosind ambele degete arătătoare, loviți simultan peste punctele 4 și 11 timp de 1 minut.

LIFTINGUL ZONEI DE SUB OCHI



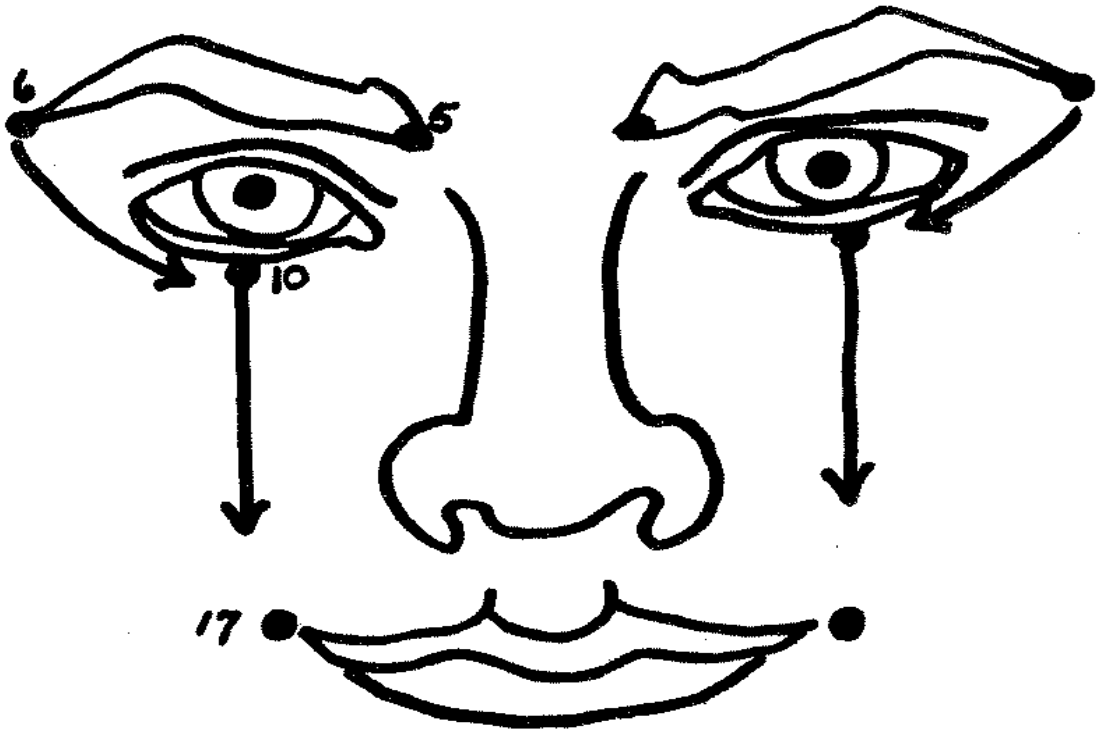
Zonele stimulate: ***punctele 9, 10.***

Punctul 9. În colțul exterior al ochilor.

Punctul 10. Adâncitura din centrul orbitei inferioare.

Loviți blând fiecare punct timp de 1 minut și/sau masați în modalitatea obișnuită timp de 7 secunde la presiune maximă.

OCHII: COLȚURILE EXTERIOARE



Zonele stimulate: ***punctele 5, 6, 10. 17.***

Punctul 5. În colțul interior al sprâncenelor.

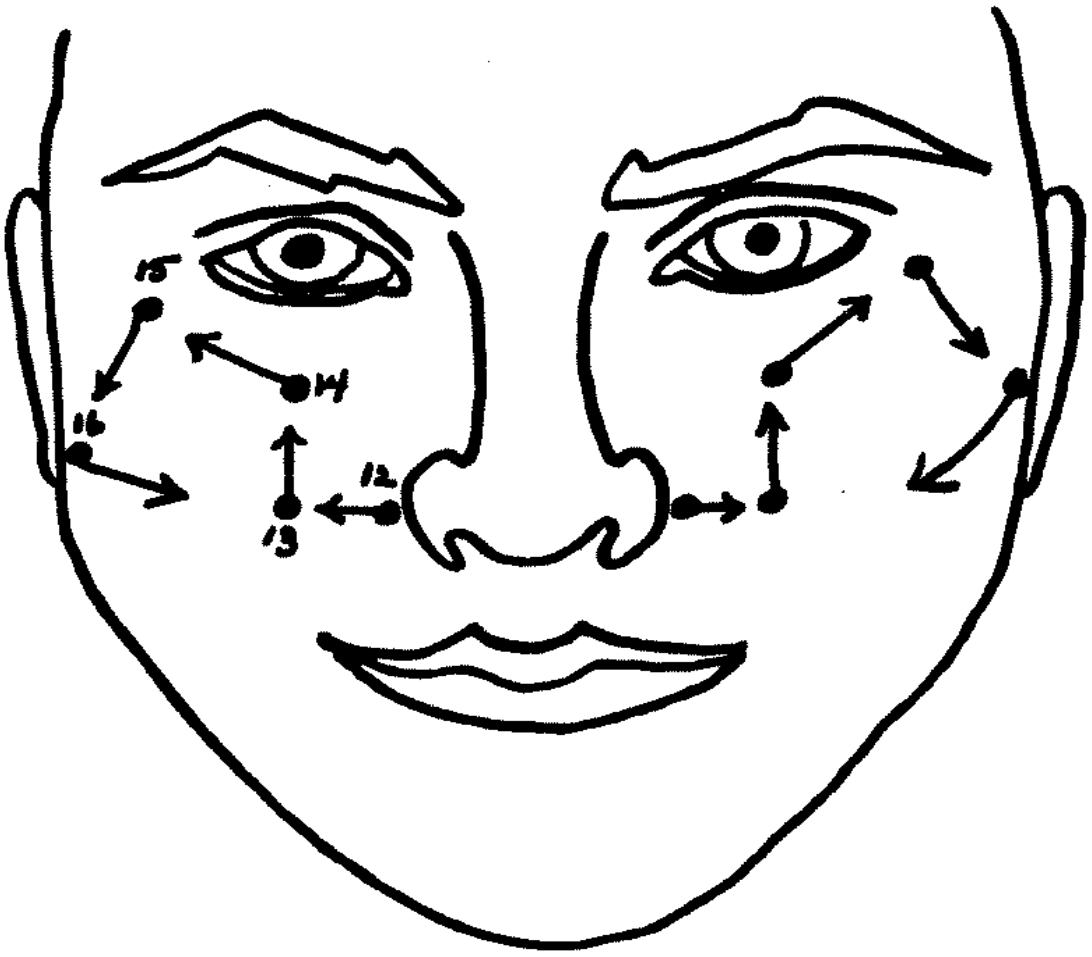
Punctul 6. În capătul exterior al sprâncenelor.

Punctul 10. Adâncitura din centrul inferior al orbitei, pe os.

Punctul 17. Chiar în afara colțurilor gurii.

Masați peste puncte în modalitatea obișnuită timp de 7 secunde la presiune maximă. Apoi loviți ușor punctul 5 timp de 1 minut.

LIFTINGUL OBRAJILOR



Zonele stimulate: ***punctele 12, 13, 14, 15, 16.***

Punctul 12. De ambele părți ale nărilor.

Punctul 13. Direct sub centrul ochilor, pe linia de la nivelul nărilor.

Punctul 14. La aproximativ un inch mai jos de ochi, pe o linie la nivelul mijlocului nasului.

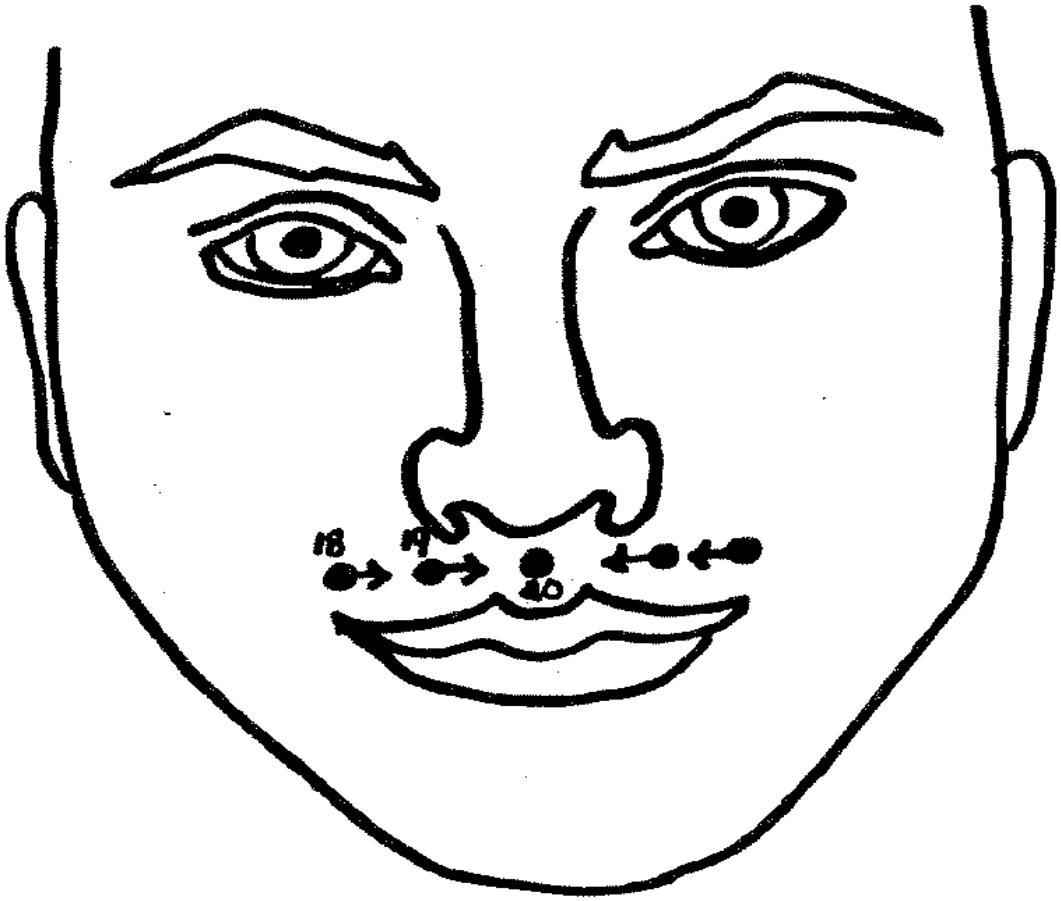
Punctul 15. La aproximativ un inch, un inch și jumătate de colțul ochilor pe linia care pleacă de la ochi spre colțul maxilarului. Este o adâncitură mare în pomeți,

aproape de tâmple. Acest punct dă fermitate obrajilor și șterge ridurile fine de lângă ochi. Dacă folosiți masajul circular, rotirea să fie spre exterior.

Punctul 16. La aproximativ un inch în fața urechii.

Masați punctele de mai sus în modalitate obișnuită timp de 7 secunde la presiune maximă, apoi loviți ușor peste puncte timp de 1 minut fiecare, fiind siguri că maxilarul este relaxat.

CONTURUL BUZEI SUPERIOARE



Zonele stimulate: ***punctele 18, 19, 20.***

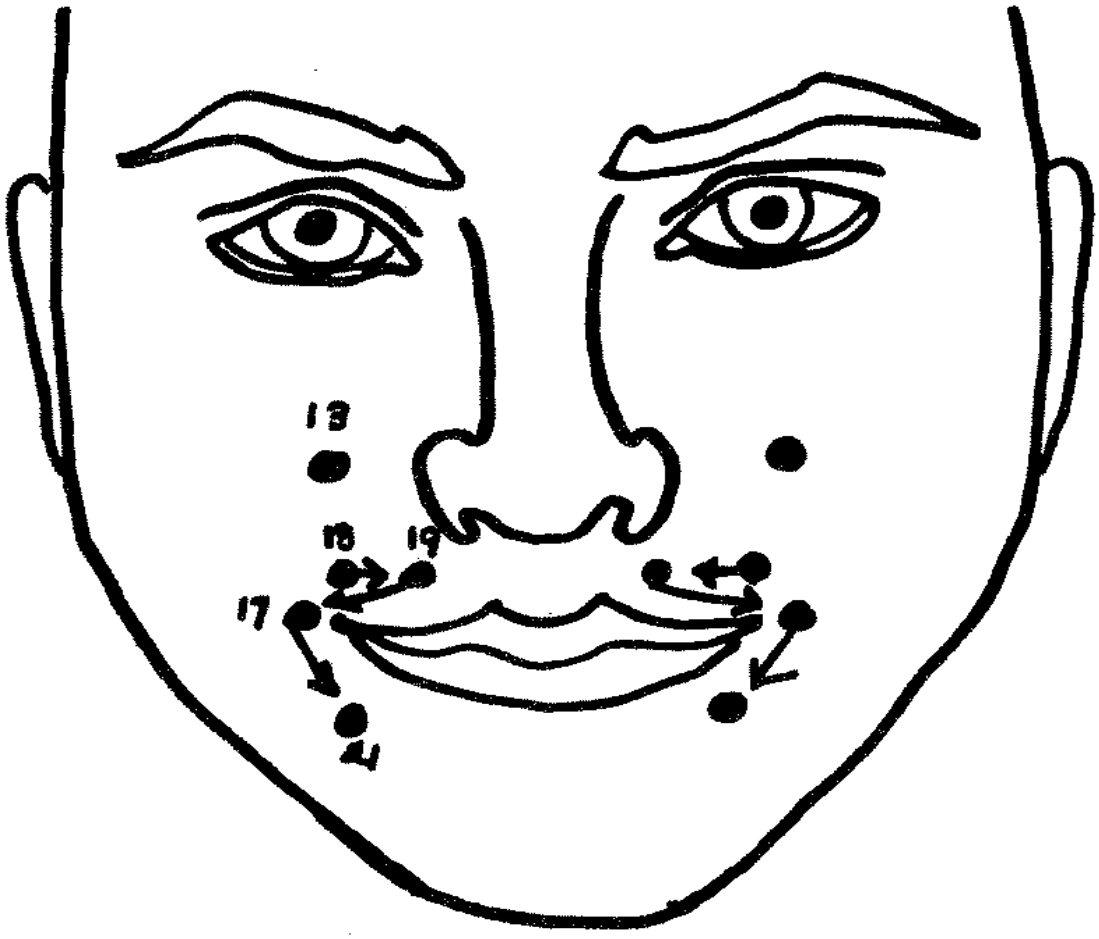
Punctul 18. La jumătate de inch deasupra colțului exterior al gurii.

Punctul 19. Sub nări, la mijloc între nări și buza superioară.

Punctul 20. În despicătura nazolabială, la mijloc între nas și buza superioară.

Masați punctele de mai sus în modalitate obișnuită timp de 7 secunde la presiune maximă. Apoi loviți ușor aceleași puncte timp de 30 de secunde.

COLȚURILE GURII



Zonele stimulate: ***punctele 18, 19, 17, 21, 13.***

Punctul 18. La jumătate de inch deasupra colțului exterior al gurii.

Punctul 19. Sub nări, la mijloc între nări și buza superioară.

Punctul 17. Ușor în afara colțurilor gurii.

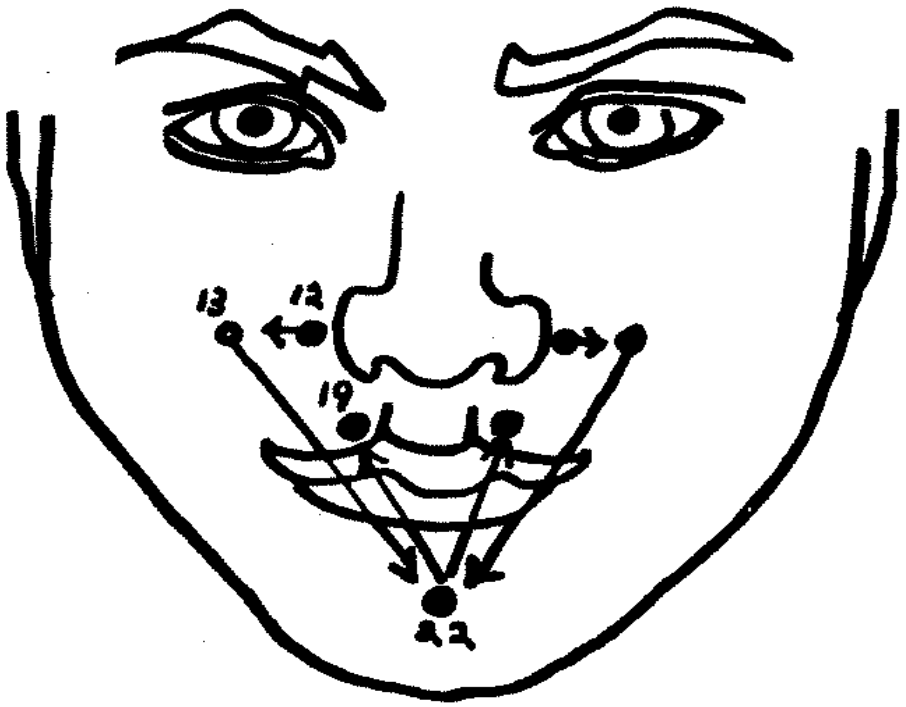
Punctul 21. La mijlocul distanței dintre buza inferioară și bărbie, cam la jumătate de inch de la colțul gurii.

Punctul 13. Direct sub centrul ochilor, pe linia de la nivelul nărilor.

Masați punctele de mai sus în modalitate obișnuită timp de 7 secunde la presiune maximă. Apoi loviți ușor aceleași puncte, în mod circular gura, lovind timp de 30 de secunde punctul 13.

FALDUL NAZOLABIAL

(linia ce coboară pe o parte și alta a nasului spre colțurile exterioare ale gurii)



Zonele stimulate: ***punctele 12, 13, 22, 19.***

Punctul 12. Se găsește de ambele părți ale nărilor.

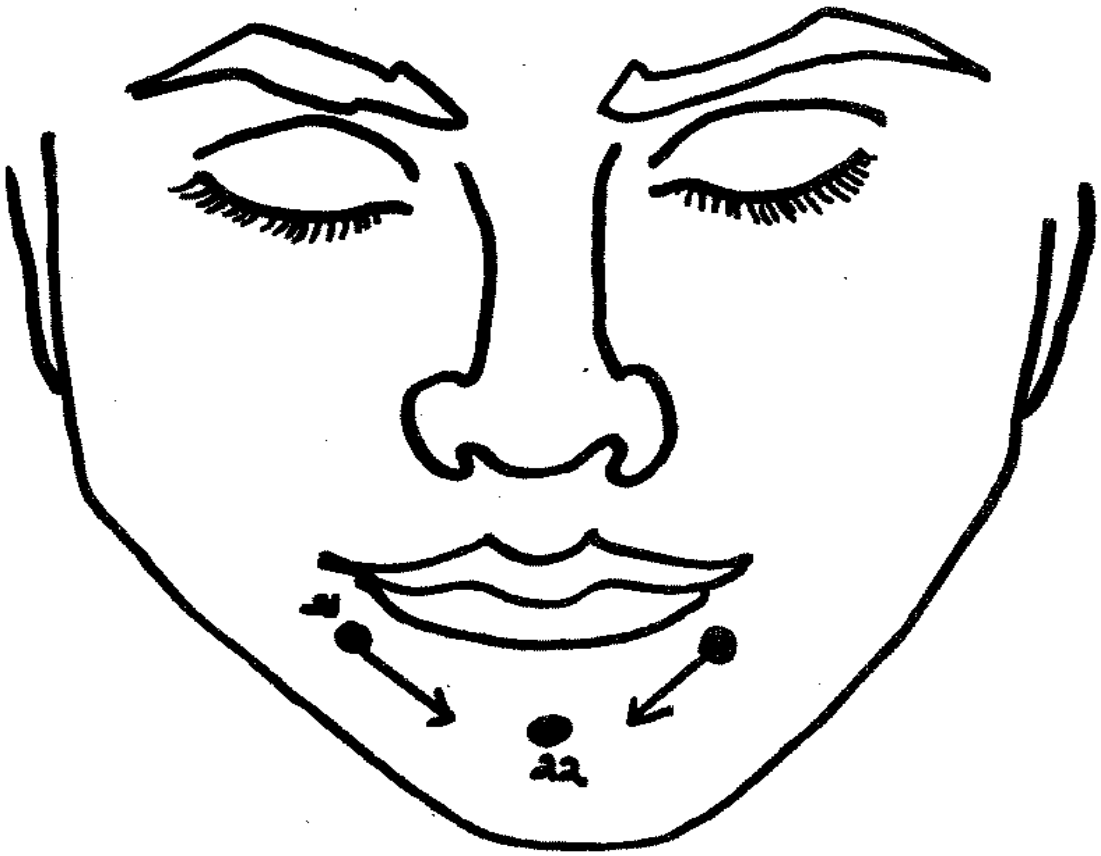
Punctul 13. Direct sub centrul ochilor, pe linia de la nivelul nărilor.

Punctul 22. În centrul bărbiei.

Punctul 19. Sub nări, la mijloc între nări și buza superioară.

Masați punctele de mai sus în modalitate obișnuită timp de 7 secunde la presiune maximă. Apoi loviți ușor aceleași puncte timp de încă 30 de secunde.

LIFTINGUL BĂRBIEI



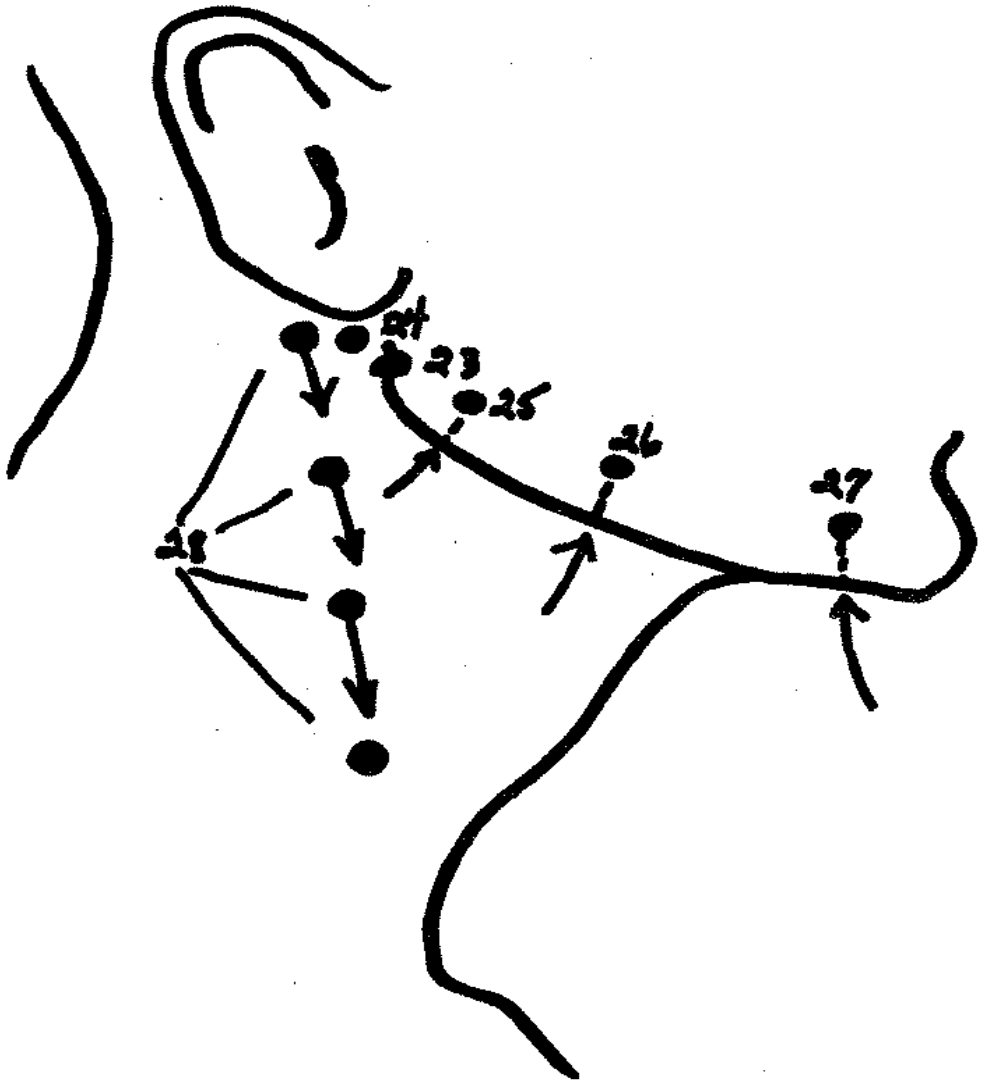
Zonele stimulate: ***punctele 21, 22.***

Punctul 21. La mijlocul distanței dintre buza inferioară și bărbie, cam la jumătate de inch de la colțul gurii.

Punctul 22. În centrul bărbiei.

Masați punctele de mai sus în modalitatea obișnuită timp de 7 secunde la presiune maximă. Apoi loviți ușor aceleași puncte timp de încă 30 de secunde.

LIFTINGUL BĂRBIEI DUBLE ȘI AL GÂTULUI



Punctele sunt stimulate ca în cazul liftingului facial. În cazul punctelor de pe gât se menține presiunea maximă timp de 3 secunde, cu excepția punctului 30 care va fi stimulat timp de 7 secunde.

Zonele stimulate: ***punctele 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30.***

Punctul 23. Se găsește direct sub ochi, într-o adâncitură în spatele mandibulei.

Punctul 24. În spatele marginii mandibulei, pe gât, chiar sub ureche.

Punctul 25. Sub mandibulă, într-o adâncitură aflată la aproximativ un inch de colțul din spate.

Punctul 26. Adâncitura de la jumătatea distanței dintre spatele colțului maxilarului și bărbie.

Punctul 27. Localizat chiar în spatele bărbiei, acest punct este stimulat cel mai bine cu încheietura degetelor.

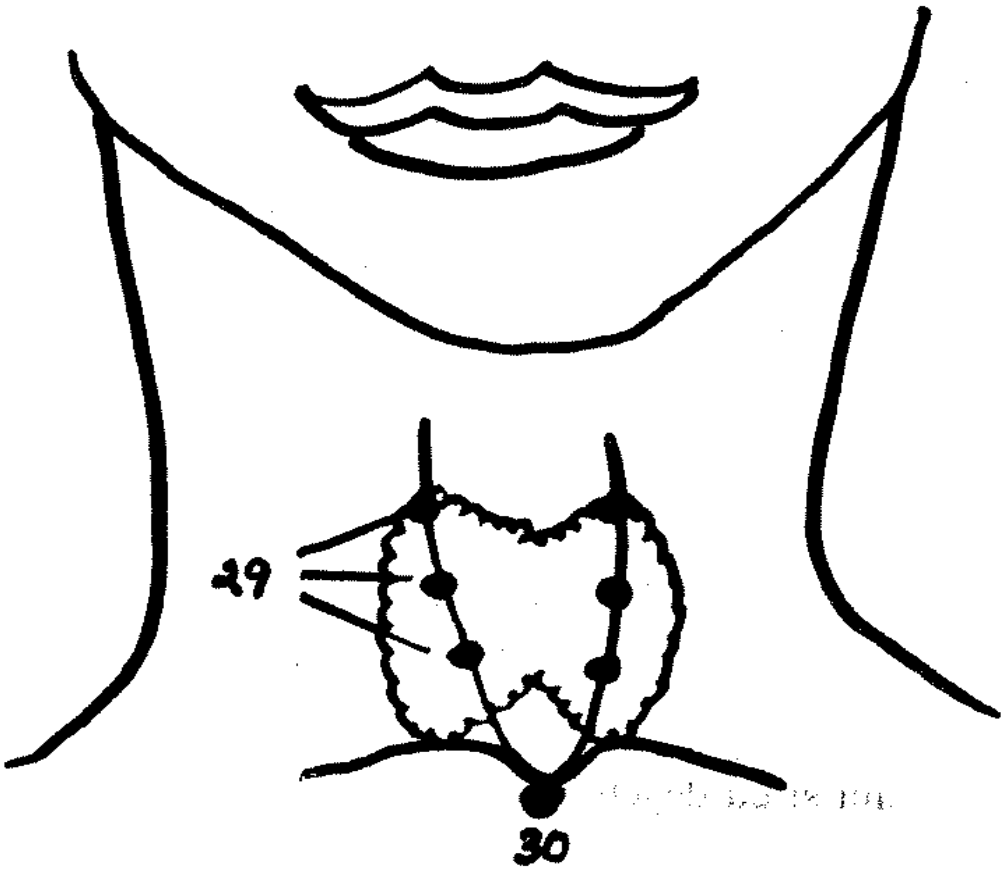
Punctul 28. Aceasta este de fapt o întreagă zonă. Localizată pe un mușchi, ea începe de sub ureche și se termină la baza gâtului. Începând de sub ureche, masați prin ciupitură, apăsând cu degetul cel mare pe o parte a mușchiului și cu degetul arătător sau mijlociu pe cealaltă parte. Masați prin strângere și relaxare, alternativ, mai întâi o parte, apoi cealaltă. Fiecare parte este împărțită în patru secțiuni:

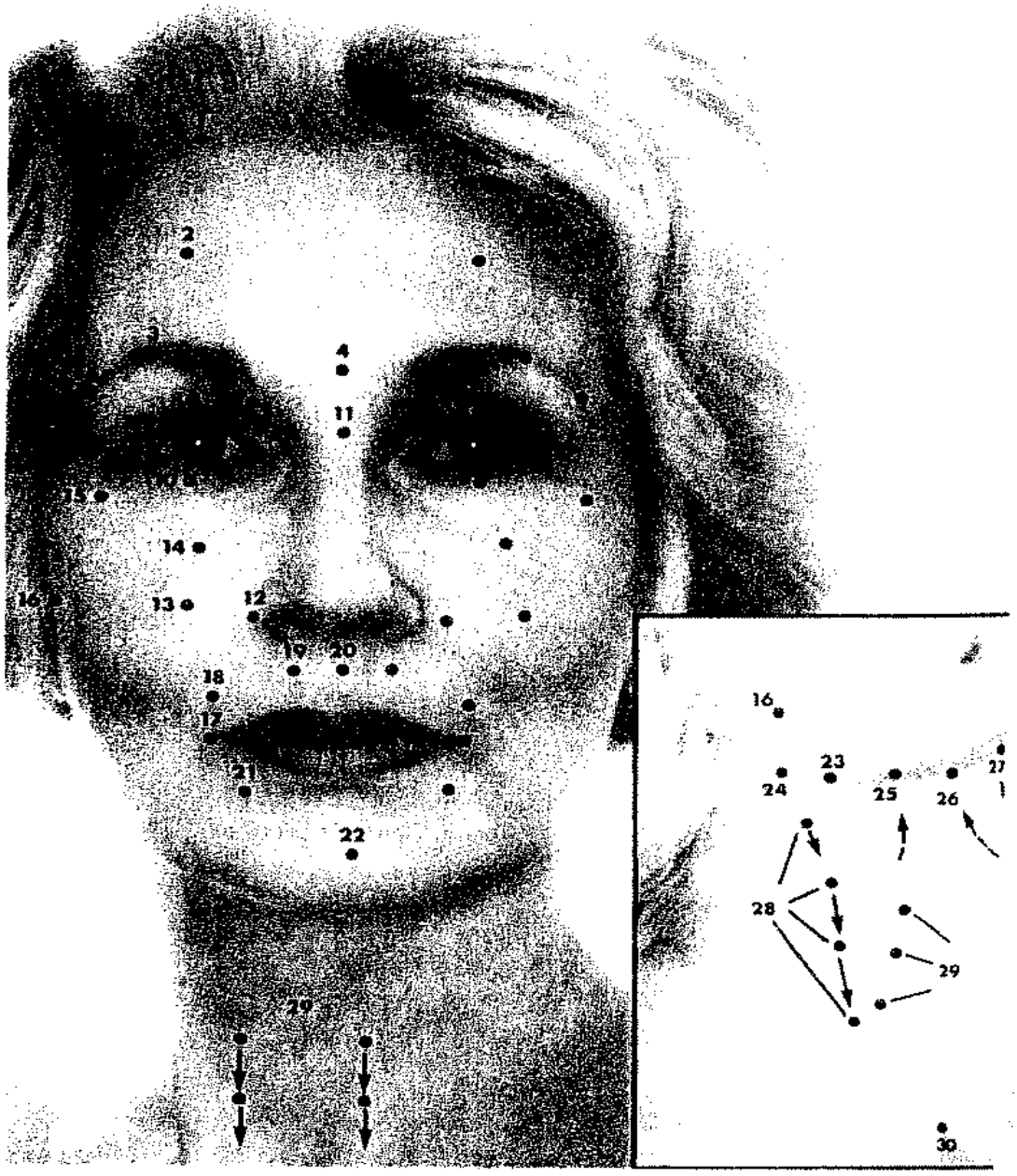
1. Sub ureche.
2. La o pătrime distanță de cotitura gâtului.
3. La jumătatea distanței de cotitura gâtului.
4. La trei pătrimi distanță de cotitura gâtului.

Punctul 28 necesită activare prin ciupire.

Punctul 29. Aproximativ la jumătatea gâtului, deasupra glandei tiroide, de ambele părți ale traheei. *Punctul 29 este făcut să vibreze cu 3 degete de la fiecare mână sau strâns rapid și delicat și apoi eliberat de 3 ori.*

Punctul 30. Localizat în adâncitura din osul de la cotitura de la baza gâtului. Nu uitați să mențineți presiunea maximă timp de 7 secunde.


29
30


2
4
11
15
14
16
13
12
19
20
18
17
21
22
29
16
23
24
25
26
27
28
29
30

10. O FAȚĂ EXTRAORDINARĂ (sugestii pentru!)

1. **Beți 6-10 pahare cu apă pe zi.** Distilată sau plată este cel mai bine. Nu înseamnă să beți cafea, ceai, supă, suc sau sifon. Doar apa este apă. Apa suficientă vă va furniza hidratarea necesară pentru netezirea pielii.
2. **Hidratați pielea din exterior** cu ingrediente reunite: urea, acid lactic, NaPCa (carboxilat pirolidon de sodiu). Și ingrediente ca mierea și aloe sunt hidratanți naturali.
3. **Îmbogățiți hidratanții cu uleiuri care conțin acizi grași esențiali.** Uleiuri reci de legume zdrobite, precum avocado, măsline, ulei de ricin, migdală și primulă sunt excelente, printre altele. Uleiul de jojoba este similar uleiului propriu al pielii în care se găsesc substanțe uleioase și ceroase. Uleiuri reci pot fi găsite la magazinele cu alimente sănătoase.
4. **Dormiți suficient.** Fără somn, nimeni nu are o față frumoasă.

5. **Exfoliați în timpul sau după demachiere.** Înlăturați zilnic stratul de celule moarte. Celulele moarte apar din nou la fiecare 24 de ore. Eliminându-le stimulați creșterea noilor celule și eliberați drumul pentru absorbția substanțelor nutritive. Curățarea cu fulgi de ovăz, de porumb, cu sare de mare fină sau cu zahăr va înlătura celulele moarte. Umeziți fața și frecați ușor cu exfoliantul peste piele fără să apăsați. Lăsați ca exfoliantul să acționeze timp de 1 minut. Foarte bune sunt, după demachiere, și preparatele care includ extract de papaya verde, sau bromelainã, enzime de plante care înlătură pielea moartă. Evitați exfolianții care necesită frecarea pielii. Pielea poate fi foarte ușor iritată în acest fel.
6. **Consumați multe fructe crude și legume**.
7. **Purtați ecran protector** când vă expuneți la soare. Experții spun că razele ultraviolete ale soarelui pot fi responsabile pentru 90% din riduri.
8. **Nu fumați.** Fumatul distruge vitamina C care menține fibrele de colagen atașate de piele și pielea atașată de stratul gras de dedesubt. După treizeci de ani, un fumător îmbătrânește mult mai repede decât un nefumător.
9. **Dormiți pe spate** sau vă veți trezi arătând ca un cearșaf șifonat.
10. **Aveți grijă să nu exagerați exprimându-vă emoțiile** prin riduri de expresie de pe față. Când sunteți la telefon, să aveți o oglindă alături și analizați-vă mimica.

11. **Faceți exerciții regulat.** Fie că e dans aerobic, yoga, baschet sau o plimbare după cină, exercițiile fizice aduc sângele și substanțele nutritive către piele și pot face ca pielea bătrână să fie mai densă.
12. **Exersați liftingul facial în mod natural și veți avea o față minunată.**

DATE PERSONALE

Data la care am început liftingul facial pe cale naturală...

În ... zile am observat:
În ... săptămâni am observat:
Într-o lună am observat...
Întreținerea mea necesită... zile pe săptămână.
Comentarii
De la familie:
De la prieteni:
Cei care au întrebat sau au afirmat:
„Ți-ai schimbat coafura sau altceva?"
„Ai fost în concediu?"
„Sunt copiii în vacanță?"
„Ești îndrăgostit?"
„Arăți foarte bine în ultima vreme!"
Cei care au tras concluzia direct:
„Ți-ai făcut ceva – știu bine!"

Cuprins

1. Doamnelor și domnilor 19
2. Cum să atingeți 23
3. Unde să atingeți 25
4. Cum să apăsați 27
5. Începutul ritualului 31
6. Gâtul și scalpul 33
7. Liftingul facial 47
8. Punctele bonus 77
9. Minilifting pentru zonele cu probleme 85
10. O față extraordinară (sugestii pentru!) 105
Date personale 109